



Heerlijke paasbrunch met pizzacrackers en yoghurt

 2 personen  10-15 minuten

Ingrediënten

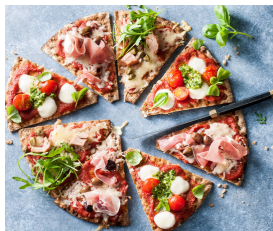
- 6 Leksands original crackers
- 100 gram cherry tomaatjes
- 75 gram mini mozzarella's
- 100 ml pizzasaus
- 25 gram pestospread
- 5-10 gram verse basilicum

Voedingswaarde per cracker

- *Energie (kcal):* 105 kcal
- *Vet:* 5 g
- *Waarvan verzadigd:* 2 g
- *Koolhydraten:* 10 g
- *Eiwit:* 4 g
- *Vezels:* 3 g

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven op 200 °C.
2. Bestrijk de crackers met de pizzasaus en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Halveer de tomaatjes en de mozzarellabolletjes en verdeel over de crackers.
4. Zet de pizzacrackers 7 min. in de oven.
5. Haal de pizzacrackers uit de oven en verdeel de pestospread en basilicumblaadjes over de crackers.





Heerlijke paasbrunch met pizzacrackers en yoghurt

Ingrediënten voor 2 schaaltjes yoghurt

- 400 ml magere yoghurt
- 200 gram rood fruit
(aardbeien en/of frambozen)
- 20 gram walnoten

Voedingswaarde per schaaltje yoghurt

- *Energie (kcal):* 145 kcal
- *Vet:* 6,8 g
- *Waarvan verzadigd:* 1 g
- *Koolhydraten:* 11 g
- *Eiwit:* 9,5 g
- *Vezels:* 1,7 g

 2 personen  10-15 minuten

Gezondheidswaarde:

Een normale paasbrunch bestaat vaak uit veel snelle suikers en vetrijke producten. Dat is jammer, want het kan veel gezonder en net zo smakelijk. Deze paasbrunch bestaat uit 3 gevulde pizzacrackers + een schaaltje yoghurt per persoon, waarbij rekening is gehouden met het aantal kcal, vet en koolhydraten. De crackers zitten boordevol goede voedingsstoffen zoals voedingsvezels, vitamines en mineralen. Je sluit af met een gezond toetje. Een lekker kopje thee of koffie na en je paasbrunch is een succes.

