



BEREIDINGSTIJD: 10 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 1 zakje PowerSlim witbrood
- 1 ei
- 2 tl truffelolie
- Peper
- Zout

BROODSOLDAATJES MET EEN ZACHTGEKOOKT EITJE

VANAF FASE 2B IS HET LEKKER OM DE SNEETJES NA HET GRILLEN MET EEN DUN LAAG ROOMBOTER TE BESMEREN.

Breng een pannetje water aan de kook, voeg het ei toe en kook 4-5 minuten. Smeer ondertussen de sneetjes witbrood in met de truffelolie en rooster ze onder de grill. Snijd beide sneetjes in drie of vier reepjes (soldaatjes). Serveer met het zachtgekookt eitje en dip de soldaatjes in het zachte eigeel. Breng eventueel op smaak met wat peper en zout.

KCAL
341

EIWITTEN
21,5 G

KOOLHYDRATEN
4,6 G

VETTEN
20,9 G

FASE 1A + 1B