ENERGIEKE VROUWEN ACADEMIE
Fit for the Future!

HARTIGE ONTBIJTKOM

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Insulinebalans, volop voedingsstoffen, omega 3, vezelrijk

TOELICHTING

Als je gezondheid en vitaliteit je lief is, is het goed om langzaam te wennen aan ontbijtjes die hartig zijn en dus veel minder zoet dan we hier in Nederland gewend zijn. Daarom hierbij een variant die je kunt eten als ontbijt maar ook rustig als lunch of avondeten.

DIT HEB JE NODIG

- 1 of 2 zachtgekookte eitjes, door de helft
- 1 rijpe avocado, in schijfjes
- een handje kerstomaatjes, door de helft
- een handje donkergroene slablaadjes, waterkers en/of rucola
- verse dille
- stukjes walnoot
- 50 gram stukjes gerookte vis (zalm, makreel of forel)

DRESSING

- Een flinke scheut walnotenolie en scheut citroensap

ZO MAAK JE HET

Kook de eieren zacht. Meng in een leeg potje de walnotenolie met het citroensap. Drapeer alle ingrediënten mooi in een wijde kom. Snijd de eitjes doormidden en leg ze er bovenop. Begiet met de dressing en maak af met versgemalen peper en zout.



© MEER WETEN ? WWW.ENERGIEKEVROUWENACADEMIE.NL