

PS PowerSlim

Flammkuchen met zalm

 1 PERSOON



Vorbereitung: 5 minuten

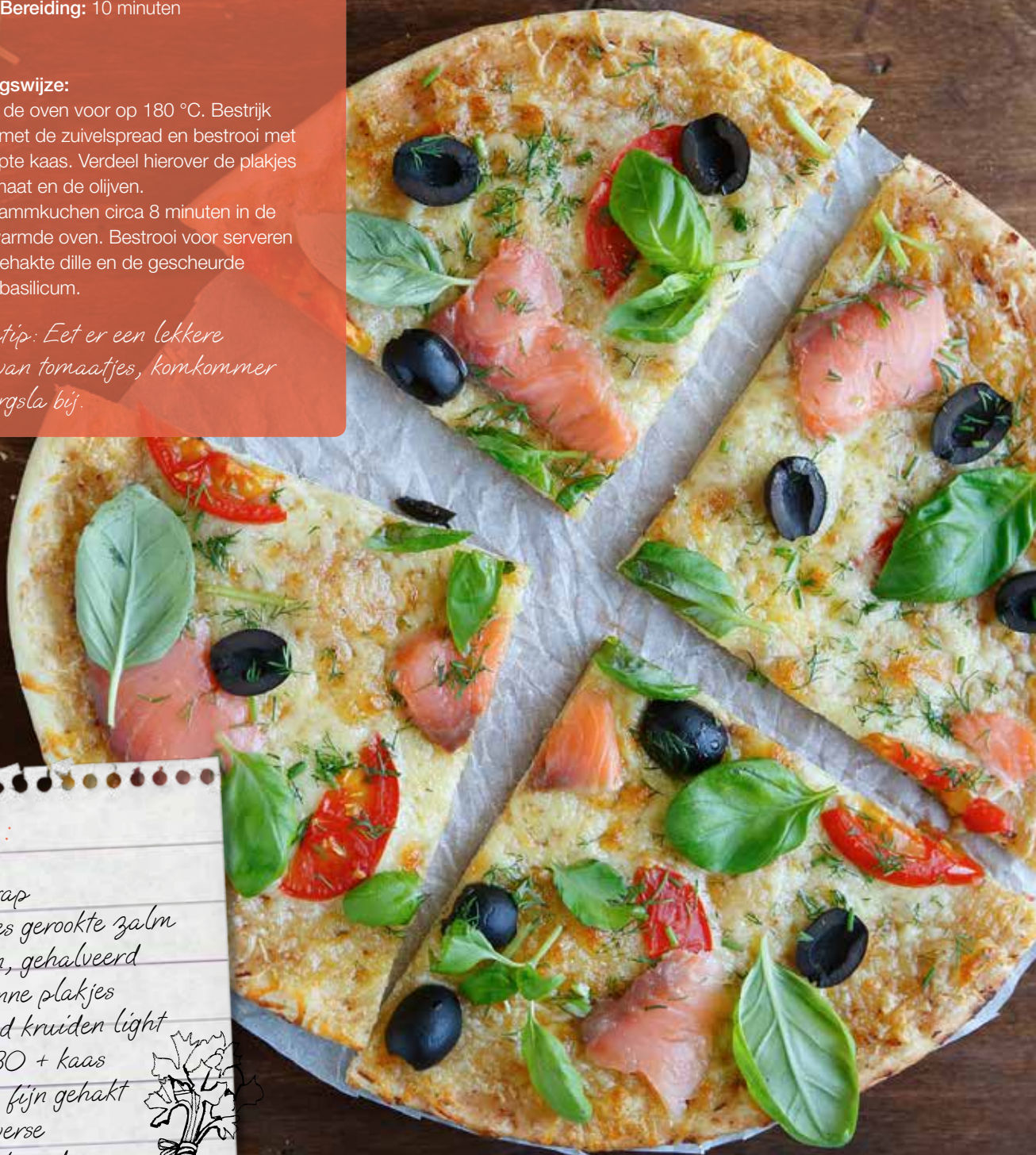
Bereiding: 10 minuten

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bestrijk de wrap met de zuivelspread en bestrooi met de geraspte kaas. Verdeel hierover de plakjes zalm, tomaat en de olijven.

Bak de flammkuchen circa 8 minuten in de voorverwarmde oven. Bestrooi voor serveren met de gehakte dille en de gescheurde blaadjes basilicum.

Groentetip: Eet er een lekkere salade van tomaatjes, komkommer en ijsbergsla bij.



Ingrediënten:

- 1 PowerSlim wrap
- 40-50 g plakjes gerookte zalm
- 3 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 tomaat, in dunne plakjes
- 1 el zuivelspread kruiden light
- 30 g geraspte 30+ kaas
- 2 tl verse dille, fijn gehakt
- Paar blaadjes verse basilicum, gescheurd



Kcal

361

Eiwitten

34,2 g

Koolhydraten

5,0 g

Vetten

21,1 g

FASE 2A

KIJK VOOR MEER KOOLHYDRAATARME POWERSLIM RECEPTEN OP WWW.POWERSLIM.NL