

Stap 3



Ovenschaal met broccoli

STAP 3

1 persoon

Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit | 1 portie zuivel

Ingrediënten

250 gr. broccoli, gestoomd | 1 ei | 75 ml kwark | 50 gr. geitenkaas | peper | bieslook, gesneden | peterselie, gesneden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Plaats de vooraf gestoomde broccoli in een ingevette ovenschaal.

Klop het ei los in een schaal en meng met de kwark, geitenkaas, peper, bieslook en peterselie.

Verdeel het mengsel over de broccoli en plaats de ovenschaal ongeveer 30 minuten in de oven, tot er een mooi goudgeel korstje op het geheel komt.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™