

FRUITIGE CROQUE (V)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

8 sneden donker brood

4 plakjes light kaas

4 stronkjes witloof

2 appels

60 ml cocktail light (Devos-Lemmens)

BEREIDINGSWIJZE

Leg tussen 2 sneetjes brood een plakje light kaas en bedek deze met enkele dunne schijfjes appel, rooster vervolgens in het croque-monsieur machine.

Verwijder de buitenste blaadjes en de harde kern van het witloof en snipper het fijn. Snijd de rest van de appels in fijne lucifers en meng met het witloof en de cocktail light.

Serveer de croque erbij.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal: 311

Eiwitten: 13,89 g

Vetten: 9,65 g

Koolhydraten: 42,14 g

SMAKELIJK!