

Aardappel courgette rösti met kruidendip

PS PowerSlim



Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten



1 PERSOON

Bereidingswijze:

Meng 100 ml koud water met de inhoud van het zakje aardappelpuree. Goed schudden. Meng vervolgens de courgetterasp ook door de aardappelpuree. Verhit de olie in een koekenpan met goede antiaanbaklaag en vorm drie kleine pannenkoekjes van het mengsel. Bak de pannenkoekjes goudbruin aan beide zijden. Meng de kwark met de verse kruiden en breng op smaak met peper en zout. Serveer de röstirondjes met de kruidendip.

Tip: smaakt heerlijk met zure augurken.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim aardappelpuree
- 100 g courgette, geraspt (goed uit laten lekken)
- 1 el magere kwark
- 1 el verse kruiden, fijngehakt (dille, platte peterselie, munt)
- 1 el olijfolie
- Zout
- Peper

Kcal

238

Eiwitten

23,0 g

Kool-
hydraten

10,5 g

Vetten

11,1 g

FASE 1A + 1B