

Crostini met geitenkaas, pompelmoes en honing



Ingrediënten (4 personen)

- 1 roze pompelmoes
- 120 g geitenkaas (bv. De Moerenaar)
- 1/2 fitness stokbrood
- 4 pecannoten
- 2 eetl. vloeibare honing

Bereiding (10 min.)

1. Snij 8 schijfjes van het stokbrood. Hak de pecannoten grof.
2. Snij het vruchtvlees van de pompelmoes in even grote stukjes als het stokbrood.
3. Beleg het stokbrood met de kaas, leg er een stukje pompelmoes op en bedruipel met de honing.
4. Werk af met de pecannoten.

Voedingswaarden van het recept (per persoon)

energie 196 kcal • vetten 7,6 g, waarvan 3,5 g verzadigd • koolhydraten 23,6 g, waarvan 14,5 g suikers • vezels 2,5 g • eiwitten 6,9 g • zout 0,5 g