



HET RECEPT VAN HIDDE

“Volkoren boterhammen zijn goed. Ze bevatten veel vezels en vullen beter dan bijvoorbeeld witbrood en het is ook nog eens lekker!”



VOLKORENBROOD MET AVOCADO EN KIPFILET

Ingrediënten voor 2 sneetjes

- 2 volkoren boterhammen
- Halve rijpe avocado
- 4 plakjes kipfilet
- Cherrytomaatjes
- Peper en zout

Bereiding

- Rooster de boterhammen in de broodrooster of in de grillpan.

- Schil de avocado en snijd in plakjes.
- Leg de geroosterde boterhammen op een bord en verdeel de plakjes kipfilet erover. Leg vervolgens de plakjes avocado op de kipfilet.
- Strooi er wat peper en zout over en garneer met wat cherrytomaatjes.

Waarom je beter volkoren brood kunt eten? Omdat de vezels in volkoren brood er onder andere voor zorgen dat je langer een verzadigd gevoel hebt. Ze leveren geen calorieën, maar wel vulling in je maag.