



Zorgduet Coaching
Postbus 240
5340 AE Oss
Tel: 06-45905543
E-mail: silvia.autismecoach@zorgduet.nl

Oer crackers met eiersalade

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten

INGREDIËNTEN:

- ✚ 3 hardgekookte eieren
- ✚ 3 plakjes ham
- ✚ Verse bieslook
- ✚ Verse peterselie
- ✚ Een scheutje kokosmelk
- ✚ Snufje zout
- ✚ Klein scheutje agavesiroop

BENODIGDHEDEN:

- ✚ Steelpan voor de eitjes
- ✚ Scherp mesje
- ✚ Vork
- ✚ Een kom of bakje voor de salade

BEREIDINGSWIJZE:

Kook de eieren 8 minuten in een steelpannetje. Snij ondertussen de ham in kleine stukjes. Was de kruiden en snij ook deze in kleine stukjes. Prak de 3 eieren en leg ze in de kom. Voeg de ham en de verse kruiden toe. Voeg een snufje zout toe, een scheutje kokosmelk en een beetje agavesiroop en schep alles door elkaar. TIP: voor een extra bite kun je een rauw uitje door de eiersalade mengen.

Bron: Let's go Paleo van Sandra van Schijndel