

# ***Gezonde lunch!***

## ***Frisse eiersalade***

### **Ingrediënten voor 4 porties**

- 5 biologische scharreleieren
- 3 -4 eetlepels volle yoghurt
- 1 ui gesnipperd
- Appel in fijne stukjes gesneden
- 3 eetlepels fijngeknipte bieslook
- Zeezout naar smaak
- Gemalen zwarte peper naar smaak
- 8 geroosterde pecannoten
- Kerriepoeder, naar smaak

### **Aan de slag!**

Vorbereiding: **20 minuten**

Kook de eieren 7-8 minuten en laat ze wat langer in koud water afkoelen. Pel de eieren en leg ze in een middelgrote kom. Voeg de yoghurt, de gesnipperde ui, de geknipte bieslook en een flinke snuf zeezout toe. Breek de geroosterde pecannoten in kleine stukjes over het geheel en prak daarna de eieren, niet te fijn. De salade goed mengen.

Daarna naar smaak extra zeezout, peper en een beetje kerriepoeder toevoegen

Lekker op geroosterd zuurdesembrood of op een rijstwafel

*Enjoy your lunch!*

