
Gewichtsconsulente Sonja Bakker

Stokbrood met tomatentapenade

Aantal personen: 4

- . 1 tomaat
- . 4 groene olijven zonder pit
- . 2 eetlepels olijfolie
- . 2 eetlepels geraspte 30+ kaas
- . 1 teentje knoflook
- . 8 sneetjes stokbrood

Pel de tomaat en pureer hem, samen met de olijven, de olijfolie, de geraspte belegen kaas en het uitgeperste teentje knoflook.

Besmeer de schuin gesneden stukken stokbrood met dit mengsel.

Leg de stukken brood op een bakplaat en plaats deze 3 minuten onder een voorverwarmde grill.

Dit is een leuk hapje voor een feestje. Lekker met een glas rode wijn erbij.

Bevat per stokbroodje: 95 kcal.

