

35. Gezonde shoarmabroodjes

Aantal personen: 4

- • 4 shoarmabroodjes
- • 1 rode ui
- • 1 groene paprika
- • 2 tomaten
- • 150 gram 30+ kaas
- • 0,5 ijsbergsla
- • 8 eetlepels Yofreshsaus (magere yoghurt dressing)

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de shoarmabroodjes open. Rooster de broodjes 2 tot 3 minuten.

Pel de ui en snipper hem fijn. Was de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd de kaas en vervolgens de sla in flinterdunne reepjes en was ze goed. Was de tomaten, snijd ze in vieren en dan in kleine stukjes.

Meng in een kom ui, paprika, tomaten, kaas en sla door elkaar.

Vul de broodjes met het mengsel en schep in elk broodje 2 eetlepels Yofresh.

Deze broodjes zijn zeer geschikt als bijgerecht bij maaltijdsoepen.

Bevat per broodje 95 kcal.