

# PS

PowerSlim

## Volkoren crackers met krabsalade

 1 PERSOON



Vorbereiding: 10 minuten

### Bereidingswijze:

Meng de mayonaise met de overige ingrediënten van de krabsalade. Breng deze vervolgens op smaak met zout en peper. Besmeer de crackers met halvarine en beleg met de krabsalade. Serveer de crackers met plakjes tomaat, komkommer en rucola.

### Ingrediënten:

#### Voor de salade

- 150 g surimi (of krabvlees), fijngesneden
- 1 el mayonaise
- 1 tl verse ui, fijngesneden
- 1 tl verse dille, fijngesneden
- 1/2 sjalotje, gesnipperd
- Zout en peper

#### En

- 2-3 sneetjes volkoren knäckebröd
- Halvarine
- 1 tomaat, in plakjes
- 50g komkommer, in plakjes
- Rucola

Kcal

355

Eiwitten

26,3 g

Kool-  
hydraten

27,6 g

Vetten

15,5 g

FASE 2A

KIJK VOOR MEER KOOLHYDRAATARME POWERSLIM RECEPTEN OP [WWW.POWERSLIM.NL](http://WWW.POWERSLIM.NL)