



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PANINI BROODJE MET RUCOLA



Ingrediënten (voor 1 broodje)

- 1 afbakpanini broodje (60 g)
- 2 el [paprikasaus](#)
- 1 schijfje magere smeltkaas
- een handje rucola
- enkele snoeptomaten
- 1 pijpajuin
- enkele blaadjes basilicum



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Bak het panini broodje af onder de grill.
- Snij het broodje overlans open en beleg één zijde met wat rucola, enkele eetlepels paprikasaus en een sneetje magere smeltkaas en doe het broodje dicht.
- Was de pijpajuin en snij in dunne ringetjes.
- Leg op een dessertbordje wat rucola sla, de pijpajuin ringetjes en enkele snoeptomaatjes.
- Serveer hierop het paninibroodje en werk af met enkele basilicumblaadjes.
- Laat het smaken!