

Ingrediënten voor 4 personen

4 sneetjes volkoren brood, 2 eetl.
abrikozen of pruimenjam, magere
kwark, 1/5 vanille stokje.

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Montignac
Soort_gerecht: Tussendoortje
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

montignac volkoren flappen

Geroosterd broodje

Hulpmiddelen

Tosti ijzer.

Bereidingswijze

Verwarm het tosti ijzer, besmeer 2 sneetjes volkorenbrood met de jam en druk er de andere sneetjes bovenop. snijd ze diagonaal door snijd het vanille stokje open en krab het merg eruit, meng dit door de kwark. voeg zonodig wat zoetstof toe. Bak de boterhammen in het tosti ijzer .

Serveertips

Serveer de flappen met de opsmaak gebrachte kwark.