Koolhydraatarme crackers met beleg

Koolhydraatarme crackers met beleg. Voor de lunch (of als tussendoortje) eet ik vaak crackers. Deze koolhydraatarme crackers van Straight away staan dan vaak op het menu. Crackers zijn te koop in legio soorten in de supermarkt. Sommige zijn echt lekker, bij andere denk je dat je kauwt op een stuk karton. Maar het blijft natuurlijk een kwestie van smaak. Zelf kies ik vaak voor de KH arme crackers die gemaakt worden in een echte bakkerij en in de praktijk van Balans Soma te koop zijn in de smaken naturel en kaas/pompoen. Natuurlijk zijn ze heerlijk met een plak kaas, wat hummus of met groenten, maar ik heb deze keer eens mijn oudere recepten van eiersalade en tonijnsalade afgestoft.

En natuurlijk zijn deze salades, niet alleen lekker voor op een cracker maar minstens net zo lekker voor op een toastje bij de borrel.

Ingrediënten eiersalade

- 2 hard gekookte eieren
- 100 gram cottagecheese
- 2 eetlepels augurk (heel fijn gesneden)
- Snufje zout
- Snufje peper
- Snufje paprikapoeder
- 1 theelepel ketchup
- 1 eetlepel yoghurt

Bereiding eiersalade

1. Snij de hardgekookte eieren en augurk heel fijn.
2. Meng dit goed samen met de cottagecheese door elkaar.
3. Voeg de ketchup en yoghurt toe.
4. Voeg beetje bij beetje de kruiden toe totdat het op smaak is zoals jij het lekker vindt.

Ingrediënten tonijnsalade

- 1 blikje tonijn op water
- 100 gram cottagecheese
- 3 eetlepels augurk
- Snufje zout
- Snufje peper
- 2 eetlepels yoghurt
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel mierikswortel

Bereiding tonijnsalade

Giet het water af van de tonijn en prak de tonijn met een vork fijn.

Snij de augurk in hele kleine blokjes.

Meng de augurk, cottagecheese en tonijn met de mosterd, yoghurt en mierikswortel.

Voeg beetje bij beetje de kruiden toe totdat het op smaak is zoals jij het lekker vindt.

En zo zorg je voor jezelf en je lijf met een feestje op je

bord.