



Gezonde clubsandwich maken



Ingrediënten

- 1 plakken Gouda Naturel
- 3 sneetjes bruin- of witbrood
- 0.5 theelepels honingmosterd
- 0.5 eetlepels kwark
- enkele blaadjes ijsbergsla
- 0.25 appel, geschild en in dunne schijfjes gesneden
- 0.5 plak gerookte kipfilet of gekookte ham
- 0.25 tomaat, in plakjes gesneden
- versgemalen peper
- 2 satéprikkers

Bereidingswijze

Rooster de sneetjes brood. Meng de honingmosterd met de kwark. Besmeer de sneetjes brood ermee. Verdeel de sla over 2 besmeerde sneetjes. Leg op het ene sneetje een plak kaas met daarop schijfjes appel en op het andere sneetje een plak kaas, kipfilet of ham en tomaat, bestrooid met peper. Stapel de belegde sneetjes brood en dek af met het derde sneetje met de besmeerde kant op de tomaat. Verdeel de laatste plak kaas in reepjes. Druk de sandwich iets aan en snijd deze diagonaal door. Steek in elk stapeltje een prikker versierd met reepjes kaas.

TIPS Neem in plaats van Gouda naturel eens Gouda kruiden-knoflookkaas.

Vervang honingmosterd en kwark door tomatenketchup met een vleugje paprikapoeder of tijm.