



Spinazie Ei ontbijt

Ingrediënten:

2 handen verse spinazie bladeren
2 biologische scharreleieren, geklutst
100g feta-kaas, in stukjes gebrokkeld

Bereiding:

Snel, lekker en vol goede vetten en eiwitten. Zorgt voor langdurige verzadiging.

Gooi de spinaziebladeren met een klontje boter even kort in een hete pan tot ze een beetje slinken (niet teveel!) en roer de eieren erdoorheen. Brokjes feta erbij en klaar. Dit kun je zo, maar ook op een boterham met een plakje tomaat eronder eten. Laat de feta weg als je er niet van houdt.

