



Frisse eiersalade IDDSI-4

Proef de lente met deze romige eiersalade,
ook lekker op een toastje



Recept voor 4 personen.

Ingrediënten eiersalade

4 eieren

2 eetlepels mayonaise

1 theelepel mosterd

½ theelepel kerriepoeder

Peper en zout naar smaak

Ingrediënten toastje

Pak Melba toast of
(breekbare) mini crackers

Ongeveer 50 ml melk of water

Dit heb je verder nodig

Staafmixer of blender

Vork

Tip!

Vervang de mayonaise door Griekse yoghurt.
Deze bevat meer eiwitten en is gezonder.

Aan de slag (eiersalade)

1. Kook de eieren 6 tot 7 minuten. De eieren zijn dan niet helemaal hard waardoor je ze mooi glad kunt verwerken.
2. Pel de eieren en maal deze glad met de mosterd, mayonaise, peper en zout en de kerriepoeder tot IDDSI-4.
3. Spuit de eiersalade op in een glaasje of op een IDDSI-4 toastje en serveer.

Aan de slag (toastje)

1. Week de toast in 2 à 3 eetlepels melk of water en laat het even intrekken.
2. Pureer het mengsel glad en test de consistentie. Voeg zo nodig nog een lepel vocht toe. Is het te vloeibaar voor IDDSI-4? Verkruiemel dan nog een toastje en pureer het opnieuw.
3. Serveer dit in de vorm van het originele toastje op een bord of een decoratief schaaltje en smeer de frisse eiersalade op het toastje.