

# Paasbrunch 2020

## Broodje Pulled Chicken (30 minuten)

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 kleine (afbak)broodjes (volkoren of bruin)
- 4 porties halvarine
- 1 rauwe kipfilet (150 gram)
- Paprikapoeder naar smaak
- Cayennepeper naar smaak
- Verse knoflook naar smaak
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 4 blaadjes ijsbergsla

### Bereidingswijze:

Breng een pan water aan de kook en leg de hele kipfilet in het water. Laat de filet 15 tot 20 minuten koken tot deze gaar is.

Haal de kipfilet uit het water en laat uitlekken. Haal de kipfilet met 2 vorken of met een handmixer uit elkaar tot er reepjes ontstaan. Breng de kipstukjes op smaak met kruiden, knoflook en wat tomatenpuree.

Bak de broodjes af volgens aanwijzingen op de verpakking. Smeer halvarine op de broodjes en beleg met wat sla en een portie pulled chicken.

### Voedingswaarde per broodje:

- 187 kcal, 13 gram eiwit,
- 25 gram koolhydraten, 3.5 gram vet

### Vegetarisch?

Gebruik in plaats van kip een vleesvervanger zoals 'plantaardige kipstukjes'. Deze hoeft alleen kort verwarmd te worden.

# Paasbrunch 2020

## Wolkenbroodjes (15 minuten)

### Ingrediënten voor ongeveer 10 stuks:

3 eieren  
75 gram hüttenkäse  
¼ theelepel bakpoeder

### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 150 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Scheid de eieren en klop in een schone kom het eiwit met de bakpoeder stijf met een elektrische mixer of een garde. Meng in een andere kom de hüttenkäse met eiwit door elkaar.

Spatel het hüttenkäsemengsel voorzichtig door het eiwit. Maak met 2 lepels 10 hoopjes van het mengsel op de bakplaat. Bak de broodjes in 15 tot 20 minuten goudbruin.

### Tip:

Lekker met zowel zoet als hartig beleg, zoals een plakje zalm of een lepeltje fruitspread.

### Voedingswaarde per stuk (zonder beleg):

36 kcal, 3.4 gram eiwit,  
0 gram koolhydraten, 2.2 gram vet