



## 'SPIEGELEI' – IDDSI 4



Een ei hoort erbij. Maar wat doe je als je een gebakken ei of omelet niet meer kan eten door slikproblemen? Dan maken we hem gewoon na in een **gemalen** versie (niveau 4)! Maal er eventueel een boterham zonder korst (en zonder pitjes) door met wat lepels zuivelspread/hüttenkase/mayonaise of crème fraîche.

### Benodigheden:

- 1 ei
- Zuivelspread/hüttenkase/mayonaise/crème fraîche
- Zout en peper
- staafmixer

### Aan de slag:

1. Kook het ei voor 6-7 minuten.
2. Pel het ei en scheid het witte van het gele. Mix het eiwit met de halve tot hele eetlepel vloeistof (zuivelspread, mayonaise etc.) met een staafmixer/blender. Prak het eigeel tot een gladde, dikvloeibare massa. Om het glad te krijgen voeg je mayonaise toe totdat het een glad mengsel is, eventueel met behulp van een blender of staafmixer.
3. Spreid het eiwit uit over een bordje en plaats het eigeel erop, zodat het eruit ziet als een spiegelei.
4. Warm eventueel kort op in de magnetron voor een warm eitje. Bestrooi met peper en zout.





# DAT IS EVEN SLIKKEN

---

