

Caloriearme Geitenkaastaartjes met Vijgen

Benodigheden:

- ❖ 2 vellen Filodeeg (diepvries of merk Fanny Jumbo)
- ❖ 1 eetlepel pijnboompitten
- ❖ 2 stuks vijgen, gedroogd
- ❖ 150 g geitenkaas (light)
- ❖ 1 stuk(s) eidooier
- ❖ Zout (naar smaak)
- ❖ Peper (naar smaak)
- ❖ Italiaanse pittige kruiden (naar smaak)



Bereidingswijze:

Bereid het filodeeg zoals aangegeven op de verpakking voor. Verwarm de oven voor op 180°C. Rooster de pijnboompitten zonder vet in een pan goudbruin. Haal uit de pan en hak grof. Snij de vijgen in blokjes.

Meng de geitenkaas met de eidooier. Voeg de vijgen en pijnboompitten toe. Breng op smaak met peper, zout en cayennepeper.

Leg de plakjes filodeeg op elkaar en snij een keer in de breedte en een keer in de lengte door, zodat er 4 dubbele, vierkante plakjes ontstaan. Bekleed vier vormpjes van een muffinblik met filodeeg. Verdeel de geitenkaas erover en bak ca. 15 minuten in de oven. Serveer de geitenkaastaartjes.

(bron: Weight Watchers)

