



## CHAMPIGNONS OP CRACKER

- 400 gram champignons
- gedroogde of 2 takjes tijm
- zout en peper
- 2 teentjes fijngehakte knoflook
- ½ gesnipperde rode ui
- Philadelphia tuinkruiden
- volkoren crackers

Borstel de champignons schoon en snijd in vieren.

Bak ze op hoog vuur in een koekenpan met wat Fry-lightbakspray of olijfolie.

Breng op smaak met zout en peper.

Voeg als de champignons wat geslonken zijn , ½ rode ui, 2 takjes tijm, de knoflook toe en bak nog even tot de ui zacht is.

Besmeer de crackers met de Philadelphia en verdeel de champignons erover.

Heerlijk voor de lunch ☺