



GEHAKTBALLEN

#kruidenmix, #zoutloos, #gehakt

HOEVEELHEID

7 gehaktballen (70 gram per bal, ja dat is echt genoeg ;))

WAT HEB JE NODIG

- 500 gram rundergehakt
- 3 eetlepels paneermeel
- 1 eierdooier
- scheutje melk
- 1 zakje gehaktkruiden
- vloeibare bak en braad

MATERIAAL

kom
pan

BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten in een schaal, kneed goed door en draai er ballen.

Braad de gehaktballen op middelhoog vuur en laat ze 20 minuten sudderen. Draai regelmatig om.

Eet smakelijk!

Ook lekker als borrelballet 7 ballemn



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)ballen mogelijk door heel Nederland.