

Vollkornbrot Tomate-Gurke-Basilikum



ca. 10 Min.



Zutaten:

50 g	Vollkornbrot
50 g	Gurke
90 g	Tomaten rot und gelb
20 g	Kräuter-Frischkäse 30% Fett
5 g	frischen Basilikum
etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Brot mit Frischkäse bestreichen und mit in Scheiben geschnittener Gurke belegen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und ebenso auf dem Brot verteilen. Mit frischem gezupftem Basilikum garnieren und mit Salz und Pfeffer bestreuen.



Kalorien: 172



Fett: 2,9 g



Eiweiß: 7,9



KH: 27,8 g

www.weniger-wiegen.com