

Tzatziki-Brot

Für 1 Person

1 Stück Salatgurke
100g saure Sahne
1 feingehackte Zwiebel
1/2 feingehackte Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
feingewiegter Dill
1 Scheibe Roggenmischbrot
1 Scheibe Pumpernickel
2 Tomaten
0,2 l Kanne Brottrunk®

Salatgurke auf einer Reibe grob raspeln, mit der sauren Sahne verrühren. Zwiebel- und Knoblauchstücke unterrühren und mit Salz, Pfeffer und feingewiegtem Dill pikant abschmecken. Den Tzatziki-Quark auf die Brotscheiben verteilen, mit Dillfähnchen garnieren. Dazu Tomaten und ein Glas Kanne Brottrunk® reichen.

385 kcal (1613 kJ)
14,8 g Eiweiß
11,9 g Fett
53,6 g Kohlenhydrate (4,5 BE)