

Frühstück pikant

Für 1 Person

1 Scheibe Roggenmischbrot
1 EL Kräuter-Frischkäse
2 EL Sprossen
1 Roggenbrötchen
1/2 Becher Frischkäse (a 125 g)
1/2 Tomate in Scheiben
1 TL Schnittlauchröllchen
1/4 Beet Kresse
1 hart gekochte Eischeibe
1 gestifteltes Radieschen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
0,2 l Brottrunk

Roggenmischbrot mit Kräuter-Frischkäse bestreichen und mit Sprossen bestreuen. Brötchen halbieren und beide Hälften dick mit dem Frischkäse bestreichen. Eine Brötchenhälfte mit Tomatenscheiben belegen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Die zweite Hälfte mit Kresse, Eischeibe und gestifteltem Radieschen belegen. Je nach Geschmack Brot und Brötchen noch leicht salzen und pfeffern. Dazu ein Glas Brottrunk servieren.

526 kcal (2202 kJ)
19,5 g Eiweiß
29,0 g Fett
45,7 g Kohlenhydrate (3,8 BE)