

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
460 kcal

KOHLLENHYDRATE
64,1 g

FETT
9,5 g

EIWEISS
28,0 g

BALLASTSTOFFE
11,3 g

Mittagessen

Körnerbrötchen mit Käse, Tomate & Gurke

Zubereitung (5 Min.)

1. Brötchen aufschneiden. Die Brötchenhälften mit dem Frischkäse bestreichen.
2. Die unteren Brötchenhälften mit den Salatblättern, Tomaten- und Gurkenscheiben, Käse und restlichem Salat belegen.
3. Abschließend nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und zusammengeklappt servieren.

Zutaten

2 Vollkornbrötchen
30 g Frischkäse 10 % Fett
40 g Gouda 30 % Fett
6 Tomatenscheiben
6 Gurkenscheiben
Salz
Pfeffer
Salatblätter nach Wahl