

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
460 kcal

KOHLENHYDRATE  
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