

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
462 kcal

KOHLLENHYDRATE
71,7 g

FETT
5,6 g

EIWEISS
20,5 g

BALLASTSTOFFE
11,5 g

Frühstück

Friskhekick-Frühstück

Zubereitung (5 Min.)

1. Die Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen, die Radieschen in Scheiben schneiden, auf den Brotscheiben verteilen und mit dem Schnittlauch und der Kresse bestreuen.
2. Die übrigen Radieschenscheiben dazu servieren. Die Grapefruit nach Belieben vor, zu oder nach den Broten verzehren.

Zutaten

2 Scheiben Vollkornbrot
80 g Frischkäse 20 % Fett
8 Radieschen
2 EL Schnittlauchröllchen
Kresse, frisch
1 Grapefruit (ca. 350 g)