

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
462 kcal

KOHLENHYDRATE
71,7 g

FETT
5,6 g

EIWEISS
20,5 g

BALLASTSTOFFE
11,5 g

Frühstück

Frischekick-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 Brotchen verzehren.

Zutaten

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