

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
545 kcal

KOHLENHYDRATE
56,1 g

FETT
14,4 g

EIWEISS
44,7 g

BALLASTSTOFFE
4,2 g

Baguette mit mediterranem Hüttenkäse

Zubereitung (5 Min.)

1. Die Gurke und die Tomaten in Scheiben schneiden.
2. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend den Hüttenkäse unterheben. Nach Geschmack mit Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. Das Brot nach Belieben kurz anrösten, mit dem Hüttenkäse servieren und mit frischem Schnittlauch garnieren. Das geschnittene Gemüse dazu reichen und alles nach Belieben mit Pfeffer und Chiliflocken garnieren.

Zutaten

1/4 Gurke (ca. 140 g)
2 Tomaten (ca. 220 g)
80 g Feta 9 % Fett
120 g Hüttenkäse, fettarm
90 g Vollkornbaguette, Dinkel
Pfeffer
Kreuzkümmel, gemahlen
Schnittlauch, gehackt
Chiliflocken

Tipp! Zum Mitnehmen: Baguette und Hüttenkäse extra verpacken.
