

Fruchtiges Brötchen

Zutaten: für 1 Person

- 1 Vollkornbrötchen
- 10g Margarine
- 10g Marmelade ohne Zuckerzusatz
- 1 ½ Scheiben Lindenberger Käse, 30% F.i.Tr.
- 1 Kiwi

Zubereitung:

Das Brötchen halbieren und beide Seiten dünn mit Margarine bestreichen. Dann die eine Hälfte mit Marmelade bestreichen, die andere Hälfte mit Käse belegen. Die Kiwi schälen, in dünne Scheiben schneiden und die beiden Brothälften damit belegen.

Nährwerte:

- je Portion 372 kcal
- 22g Eiweiß
- 13g Fett
- 40 g Kohlenhydrate

Viel Spaß und Erfolg beim nachmachen
Dein Team von...