1A+1B Vegetarisch

Cracker mit Ei, Radieschen und Avocado

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Radieschen, Avocado und Ei in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und die Petersilie grob hacken. Die Cracker mit dem Frischkäse bestreichen und mit Ei, Avocado und einigen Rettichscheiben belegen. Mit roter Zwiebel und Petersilie garnieren. Zum Schluss noch mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Die restlichen Radieschen separat essen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle meerzaden crackers
- [ ] 1 gekochtes Ei
- [ ] 100 g Radieschen
- [ ] 3 TL Frischkäse light
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] 20 g rote Zwiebel
- [ ] 2 g frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**403 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**22 g**