



1A+1B

Cracker mit Roastbeef und Chili-Mayonnaise



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1

Den mageren Quark mit Mayonnaise und Chiliflocken vermengen. Die Cracker mit der Chili-Mayonnaise bestreichen und mit Feldsalat, Roastbeef, Kirschtomaten und Ei-Spalten belegen. Mit Gartenkresse garnieren und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Zutaten

- ☐

1 Beutel PS. food & lifestyle crackers
- ☐

2 Scheiben Roastbeef
- ☐

½ gekochtes Ei in Spalten
- ☐

90 g Kirschtomaten in Vierteln
- ☐

Handvoll Feldsalat
- ☐

1 TL magerer Quark
- ☐

2 TL Mayonnaise
- ☐

½ TL Chiliflocken
- ☐

Gartenkresse
- ☐

Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	308 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	20 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	21 g