



1A+1B

## Cracker mit Rohschinken, Tomaten und Alfalfa



Zubereitungszeit  
5 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Kirschtomaten vierteln. Die Cracker mit dem Hüttenkäse bestreichen. Mit Rohschinken und Kirschtomaten belegen. Mit Alfalfa abschließen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die übrig gebliebenen Kirschtomaten separat essen.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle pompoen-zonnepit crackers
- ☐ 3 TL Hüttenkäse
- ☐ 2 Scheiben Rohschinken
- ☐ 100 g Kirschtomaten
- ☐ Bündel Alfalfa
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 288 kcal |
| Kohlenhydrate | 8 g      |
| Fett          | 17 g     |
| Ballaststoffe | 7 g      |
| Eiweiß        | 23 g     |