



1A+1B

Fleisch

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