1A+1B

Handgemachte Cracker mit frischem Gemüseaufstrich

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Gemüse zusammen mit den Sardellen mit dem Stabmixer in einer großen Schüssel pürieren. Den pürierien Gemüse in ein Sieb geben und mit der Rückseite eines Löffels die gesamte Flüssigkeit herausdrücken. Das Olivenöl hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Cracker mit dem Gemüseaufstrich belegen und mit Gartenkresse garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Packung PS. food & lifestyle crackers
- [ ] 1 Stange Staudensellerie, in Stücken
- [ ] ¼ Gurke, in Stücken
- [ ] 5 Kirschtomaten, in Stücken
- [ ] 2 Sardellen, in Stücken
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Gartenkresse
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**275 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**13 g**