2B

Vegetarisch

Mediterranes Brötchen Caprese

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Mediterrane Brötchen aufschneiden und kurz unter dem Kontaktgrill legen für extra Biss. In der Zwischenzeit Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Brötchen mit dem frischen Pesto bestreichen und mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit den Keimsprossen abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g Mozzarella light
- [ ] 150 g Tomate
- [ ] 20 g frisches Pesto
- [ ] 5 g Keimsprossen
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**333 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**12 g**
Eiweiß	**25 g**