2B

Vegetarisch

Mediterranes Brötchen mit Ziegenkäse, Roter Bete und Walnüssen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Brötchen halbieren und kurz unter dem Grill toasten. Die Walnüsse in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Das Brötchen mit dem Ziegenkäse bestreichen und mit den Rote-Bete-Scheiben belegen. Mit Balsamicoessig besprenkeln und die Walnüsse darüber zerbröckeln. Mit Rucola abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 1 (mindestens 100 g) gekochte Rote Bete in Scheiben
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 5 Walnüsse
- [ ] 1 EL Balsamicoessig

Nährwerte pro Person

Energie	**282 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**18 g**