2A

Mehrkorn-Brötchen mit Roter Bete

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Quark mit dem Balsamicoessig sowie etwas Pfeffer und Salz vermengen. Das Mehrkorn-Brötchen halbieren und den Rucola auf beiden Hälften verteilen. Auf jede Hälfte etwas Quark geben und mit den Rote-Bete-Scheiben abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- [ ] 2 EL halbfetter Quark
- [ ] 1 gekochte Rote Bete (mindestens 100 g) in Scheiben
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 1 TL Balsamicoessig
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**213 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**8 g**
Eiweiß	**17 g**