



1A+1B

Mehrkorn-Brötchen mit Ziegenkäse und gegrillter Zucchini



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Zucchiniestreifen mit dem Olivenöl bestreichen und mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. In einer Grillpfanne oder einem Kontaktgrill grillen bis die Streifen goldbraun werden. Das Mehrkorn-Brötchen halbieren und mit dem Ziegenkäse bestreichen. Mit der gegrillten Zucchini belegen und mit dem Balsamicoessig abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- ☐ 3 TL frischer Ziegenkäse
- ☐ 100 g Zucchini in Streifen
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Balsamicoessig
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	303 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	19 g
Eiweiß	16 g