



2C

Fisch

Roggenbrot mit Salzhering



Zubereitungszeit

10 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Meerrettich und den Zitronensaft unter den griechischen Joghurt mischen und damit das Roggenbrot bestreichen. Das Brot mit einigen Apfelscheiben, Hering, Zwiebelringen belegen und mit frischem Dill garnieren.

Zutaten

- ☐ 1-2 Scheiben Roggenbrot
- ☐ 2 Salzheringe
- ☐ 2 gehäufte EL griechischer Joghurt 5% Fett
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 TL geriebener Meerrettich
- ☐ ½ Apfel, in sehr dünne Scheiben
- ☐ ¼ kleine rote Zwiebel, in Ringen
- ☐ Frischer Dill

Nährwerte pro Person

Energie	368 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Fett	13 g
Eiweiß	25 g