1A+1B Fisch

Sesam-Leinsaatbrot mit geräuchertem Lachs und Gurke

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Gurke in Scheiben schneiden. Die Scheiben Sesam-Leinsaatbrot mit dem Frischkäse bestreichen. Mit dem geräucherten Lachs und einigen Gurkenscheiben belegen. Mit der Gartenkresse garnieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die übrig gebliebene Gurke separat essen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- [ ] 30-40 g geräucherter Lachs
- [ ] 3 TL Frischkäse light
- [ ] 200 g Gurke
- [ ] 1 EL Gartenkresse
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**288 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**23 g**
Eiweiß	**24 g**