1A+1B

Toast mit Frischkäse, Gurke und frischer Petersilie

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Brotscheiben unter dem Grill goldbraun toasten. Die Gurke in Bänder hobeln und die Petersilie grob hacken. Die Toastscheiben mit dem Frischkäse bestreichen und mit den Gurkenbändern belegen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 3 TL Frischkäse light
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**245 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**10 g**
Ballaststoffe	**25 g**
Eiweiß	**17 g**