1A+1B Fisch

Toast mit geräuchertem Lachs

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Toast mit dem Kräuterfrischkäse light bestreichen. Den Frischkäse mit etwas Rucola, Lachs und Dill belegen. Mit Pfeffer würzen. Einen Mini-Salat aus der Gurke und dem restlichen Rucola zubereiten. Mit dem Senf-Dill-Dressing besprenkeln und zum Toast servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle toast
- [ ] 1 EL PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs
- [ ] 3 TL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 25 g Rucola
- [ ] 1 Zweig Dill, fein gehackt
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**280 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**30 g**