1A+1B Fisch

Toast mit Lachs und Gurke

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Gurke in Scheiben, die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und den Schnittlauch fein hacken. Den Toast mit Frischkäse bestreichen und mit geräuchertem Lachs, Gurke und Zwiebel belegen. Mit frischem Schnittlauch garnieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die restliche Gurke dazu essen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle toast classic
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs
- [ ] 3 TL Frischkäse light
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 2 Stängel frischer Schnittlauch
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**225 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**9 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**26 g**