



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