1A+1B

Vegetarisch

Toast mit Ziegenkäse, Gurke, Tomate und Zwiebel

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Toast mit Ziegenkäse bestreichen und Tomaten- und Gurkenscheiben darüber verteilen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit Zwiebelringen und Kräutern nach Wahl abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle toast
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 100 g Tomate in Scheiben
- [ ] 100 g Gurke in Scheiben
- [ ] ½ Zwiebel in Ringen
- [ ] Pfeffer und Salz
- [ ] Optional: frische Kräuter nach Wahl (Thymian, Petersilie, Dill)

Nährwerte pro Person

Energie	**206 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**5 g**
Eiweiß	**21 g**