



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     |