2B Vegetarisch

Vollkorn-Cracker mit selbst gemachtem Eiersalat

Zubereitungszeit
2 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Ei mit Zwiebel, Quark und Mayonnaise vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Eiersalat auf dem Vollkorn-Cracker verteilen. Einen Salat aus gemischtem Salat, Tomate und Senf-Dill-Dressing zubereiten und zum Cracker servieren.

Zutaten

- [ ] 1 EL PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- [ ] 1-2 Vollkorn-Cracker
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 2 gekochte Eier, klein geschnitten
- [ ] 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL halbfetter Quark
- [ ] ½ EL Mayonnaise
- [ ] 1 EL Schnittlauch, gehackt
- [ ] ½ TL Currypulver
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**289 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**16 g**