1A+1B

Vegetarian

Cracker mit Avocado, Ziegenkäse und Tomaten

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Avocado fein zerdrücken und mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Die Cracker damit belegen und mit dem frischen Ziegenkäse, Kirschtomaten und Rucola abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle crackers
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 100 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**382 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**28 g**
Eiweiß	**16 g**