1A+1B

Meat

Cracker mit Roastbeef und Chili-Mayonnaise

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den mageren Quark mit Mayonnaise und Chiliflocken vermengen. Die Cracker mit der Chili-Mayonnaise bestreichen und mit Feldsalat, Roastbeef, Kirschtomaten und Ei-Spalten belegen. Mit Gartenkresse garnieren und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle crackers
- [ ] 2 Scheiben Roastbeef
- [ ] ½ gekochtes Ei in Spalten
- [ ] 90 g Kirschtomaten in Vierteln
- [ ] Handvoll Feldsalat
- [ ] 1 TL magerer Quark
- [ ] 2 TL Mayonnaise
- [ ] ½ TL Chiliflocken
- [ ] Gartenkresse
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**308 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**20 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**21 g**