1A+1B Meat

Cracker mit Rohschinken, Tomaten und Alfalfa

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kirschtomaten vierteln. Die Cracker mit dem Hüttenkäse bestreichen. Mit Rohschinken und Kirschtomaten belegen. Mit Alfalfa abschließen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die übrig gebliebenen Kirschtomaten separat essen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle pompoen-zonnepit crackers
- [ ] 3 TL Hüttenkäse
- [ ] 2 Scheiben Rohschinken
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] Büschel Alfalfa
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**288 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**23 g**