



2B

Vegetarian

Geröstetes Brot mit Roter Bete, Feta und Walnüssen


Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Brotscheiben im Kontaktgrill toasten. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Olivenöl, Oregano und etwas Pfeffer und Salz zubereiten. Das getoastete Brot mit Rote-Bete-Scheiben, Feta, Rucola und den gehackten Walnüssen belegen. Mit dem Dressing abschließen und nach Belieben noch etwas extra Pfeffer hinzufügen.

Zutaten

- ☐ 90-100 g Feta light in Scheiben
- ☐ 1-2 Scheiben Vollkorn- (oder kohlenhydratarmes) Brot
- ☐ 100 g gekochte Rote Bete in Scheiben
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ 5 Walnüsse, fein gehackt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Oregano
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	514 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Fett	36 g
Eiweiß	23 g