2C Fish

Roggenbrot mit Salzhering

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Meerrettich und den Zitronensaft unter den griechischen Joghurt mischen und damit das Roggenbrot bestreichen. Das Brot mit einigen Apfelscheiben, Hering, Zwiebelringen belegen und mit frischem Dill garnieren.

Zutaten

- [ ] 1-2 Scheiben Roggenbrot
- [ ] 2 Salzheringe
- [ ] 2 gehäufte EL griechischer Joghurt 5% Fett
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 TL geriebener Meerrettich
- [ ] ½ Apfel, in sehr dünne Scheiben
- [ ] ¼ kleine rote Zwiebel, in Ringen
- [ ] Frischer Dill

Nährwerte pro Person

Energie	**368 kcal**
Kohlenhydrate	**31 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**25 g**