



1A+1B

Vegetarian

Toast mit Frischkäse, Gurke und frischer Petersilie



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Brotscheiben unter dem Grill goldbraun tosten. Die Gurke in Bänder hobeln und die Petersilie grob hacken. Die Toastscheiben mit dem Frischkäse bestreichen und mit den Gurkenbändern belegen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- ☐ 3 TL Frischkäse light
- ☐ 150 g Gurke
- ☐ 1 EL frische Petersilie
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	245 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	10 g
Ballaststoffe	25 g
Eiweiß	17 g