1A+1B Fish

Toast mit geräuchertem Lachssalat und Gurke

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Lachsfilet in sehr kleine Stücke, die Gurke in Scheiben schneiden und rote Zwiebel und Schnittlauch fein hacken. Den Lachs mit Hüttenkäse, Mayonnaise, roter Zwiebel, Schnittlauch und Zitronensaft vermengen. Noch mit etwas Pfeffer nachwürzen. Den Toast mit den Gurkenscheiben und dem Lachssalat belegen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle toast
- [ ] 25 g geräuchertes Lachsfilet
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 1 EL Hüttenkäse
- [ ] 1 TL Vollfett-Mayonnaise
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 TL rote Zwiebel
- [ ] 2 Zweige Schnittlauch
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**211 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**10 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**23 g**