2B Fish

Vollkorn-Cracker mit Krabbensalat

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Mayonnaise mit den übrigen Zutaten des Krabbensalats vermengen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cracker mit einer dünnen Schicht Butter bestreichen und mit dem Krabbensalat belegen. Die Cracker mit Tomatenscheiben, Gurke und Rucola servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Krabbenfleisch (aus der Dose), fein geschnitten
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 1 TL frischer Schnittlauch, fein geschnitten
- [ ] 1 TL frischer Dill, fein geschnitten
- [ ] ½ Schalotte, gewürfelt
- [ ] 1-2 Vollkorn-Cracker
- [ ] Butter
- [ ] 1 Tomate, in Scheiben
- [ ] 50 g Gurke, in Scheiben
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**333 kcal**
Kohlenhydrate	**16 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**30 g**