2C

Vegetarian

Vollkornbrot mit Himbeeren

Zubereitungszeit
6 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Brot mit dem Ziegenkäse und den Himbeeren belegen. Mit dem Süßstoff besprenkeln. Mit einigen Minzblättern garnieren und mit der Rohkost servieren.

Zutaten

- [ ] 1-2 Scheiben Vollkornbrot
- [ ] 100 g Himbeeren
- [ ] 90-100 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 100-300 g Rohkost
- [ ] Frische Minze
- [ ] Süßstoff nach Geschmack

Nährwerte pro Person

Energie	**339 kcal**
Kohlenhydrate	**23 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**19 g**