

Vollkornbrote Gurke-Tomate



ca. 10 Min.



Zutaten pro Person:

100 g	Vollkornbrot
80 g	Gurke
50 g	Kirschtomaten
20 g	Magerquark
5 g	Lauchzwiebeln
etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Brote mit Quark bestreichen und mit in Scheiben geschnittener Gurke belegen.

Kirsch- oder Cocktailtomaten halbieren oder vierteln und ebenso auf dem Brot verteilen. Mit dünn geschnittenen Lauchzwiebeln garnieren und mit Salz und Pfeffer bestreuen.



Kalorien: 237



Fett: 1,6 g



Eiweiß: 11,1



KH: 42,1 g

www.weniger-wiegen.com