

apoday® Rezepte



Käsebrot und Trauben

1 Scheibe Roggenmischbrot
10 g Halbfett-Butter oder -Margarine
25 g Bergkäse
100 g Trauben

Das Brot mit Halbfett bestreichen und mit dem Bergkäse belegen. Dazu die Trauben essen.

329 kcal (1377 kJ), 12,4 g Eiweiß, 12,2 g Fett,
41,8 g Kohlenhydrate