

## Leichtes Käsebrot

1 kleiner Apfel (ca. 150 g)  
1 Scheibe Vollkornbrot  
10 g Halbfett-Butter oder Margarine  
30 g Schnittkäse (30 % Fett i. Tr.)  
Petersilie

Den Apfel vierteln. Stielansatz und Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Spalten schneiden. Das Brot mit Halbfett bestreichen, mit Apfelspalten und Käse belegen und mit etwas Petersilie garnieren. Die restlichen Apfelspalten zu dem Käsebrot essen.

308 kcal (1289 kJ), 12,7 g Eiweiß, 11,2 g Fett, 38,8 g Kohlenhydrate