

apoday® Rezepte

Zwischenmahlzeit

Gourmetschnitte Mediterranee

1 Scheibe Knäckebrot
1 TL Halbfettbutter
Rucola
Portulak
20 g Schafskäse
2 schwarze Oliven
gelbe, grüne und rote Paprikawürfel

Knäckebrot mit Halbfett bestreichen, mit Rucola, Portulak und dem zerbröckelten Schafskäse belegen. Mit Oliven und Paprikawürfeln garnieren.

114 kcal (477 kJ), 5,5 g Eiweiß, 6,9 g Fett,
7,4 g Kohlenhydrate