



apoday® Rezepte

Frisch und lecker

Rohkostteller mit Käse

1 Kürbiskernbrötchen (60 g)
30 g körniger Frischkäse
Schnittlauchröllchen
30 g Camembert, 30 % F. i. Tr.
1 Tomate
100 g Salatgurke
1/4 rote Paprikaschote
1/4 gelbe Paprikaschote
Salz, Pfeffer

Brötchen halbieren, die eine Hälfte mit dem Frischkäse bestreichen und mit Schnittlauch bestreuen, die andere mit dem Camembert belegen. Gemüse waschen und putzen. Tomate achteln, Gurke in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Auf einem Teller anrichten, salzen und pfeffern.

291 kcal (1218 kJ), 18,8 g Eiweiß, 10,0 g Fett, 28,8 g Kohlenhydrate