

Kracker mit frischem Gemüse



5 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie 275 Kcal

Kohlenhydrate 9.4 g

Eiweiß 13.6 g

Fette 18.6 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Portion PowerSlim-Kracker
- 1 Selleriestange, fein gewürfelt
- ¼ Gurke, fein gewürfelt
- 5 Kirschtomaten, fein gewürfelt
- 2 Sardellen, fein gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- Kresse
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Das Gemüse und die Sardellen in einer großen Schüssel mit einem Stabmixer pürieren. Das pürierte Gemüse in ein Sieb geben und mit der abgerundeten Seite eines Löffels die gesamte Feuchtigkeit herausdrücken. Das Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kracker mit dem Gemüseaufstrich bestreichen und mit Kresse garnieren.