

Hering auf Toast mit Radieschen und Gurke



5 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	305 Kcal
Kohlenhydrate	10.5 g
Eiweiß	30.7 g
Fette	13.5 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Portion PowerSlim-Toast
- 1 kleiner Hering, in Stücken
- ¼ Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 50 g Rettich, in Scheiben geschnitten
- ¼ rote Zwiebel, in Ringen
- 1 Esslöffel Essig
- 3 Esslöffel scharfer Senf
- 1 Teelöffel Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Den Hering mit dem Rettich, der Gurke und dem Essig vermischen und 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Den Senf mit der Mayonnaise verrühren und das Toastbrot damit bestreichen. Das Toastbrot mit der Heringssalsa belegen und mit den roten Zwiebelringen abschließen.