2B Vegetarisch

Geröstetes Brot mit Roter Bete, Feta und Walnüssen

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Brotscheiben im Kontaktgrill toasten. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Olivenöl, Oregano und etwas Pfeffer und Salz zubereiten. Das getoastete Brot mit Rote-Bete-Scheiben, Feta, Rucola und den gehackten Walnüssen belegen. Mit dem Dressing abschließen und nach Belieben noch etwas extra Pfeffer hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 90-100 g Feta light in Scheiben
- [ ] 1-2 Scheiben Vollkorn- (oder kohlenhydratarmes) Brot
- [ ] 100 g gekochte Rote Bete in Scheiben
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 5 Walnüsse, fein gehackt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**514 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**36 g**
Eiweiß	**23 g**