



2A

Vegetarisch

Mehrkorn-Brötchen mit Roter Bete



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Quark mit dem Balsamicoessig sowie etwas Pfeffer und Salz vermengen. Das Mehrkorn-Brötchen halbieren und den Rucola auf beiden Hälften verteilen. Auf jede Hälfte etwas Quark geben und mit den Rote-Bete-Scheiben abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- ☐ 2 EL halbfetter Quark
- ☐ 1 gekochte Rote Bete (mindestens 100 g) in Scheiben
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ 1 TL Balsamicoessig
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	213 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	8 g
Eiweiß	17 g