

PS.

FASE 1



1A+1B

Fisch

Sesam-Leinsaatbrot mit geräuchertem Lachs und Gurke



Zubereitungszeit
5 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Gurke in Scheiben schneiden. Die Scheiben Sesam-Leinsaatbrot mit dem Frischkäse bestreichen. Mit dem geräucherten Lachs und einigen Gurkenscheiben belegen. Mit der Gartenkresse garnieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die übrig gebliebene Gurke separat essen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 30-40 g geräucherter Lachs
- ☐ 3 TL Frischkäse light
- ☐ 200 g Gurke
- ☐ 1 EL Gartenkresse
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	288 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	12 g
Ballaststoffe	23 g
Eiweiß	24 g