



2C

Vegetarisch

Vollkornbrot mit Himbeeren



Zubereitungszeit
6 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Brot mit dem Ziegenkäse und den Himbeeren belegen. Mit dem Süßstoff besprenkeln. Mit einigen Minzblättern garnieren und mit der Rohkost servieren.

Zutaten

- ☐ 1-2 Scheiben Vollkornbrot
- ☐ 100 g Himbeeren
- ☐ 90-100 g frischer Ziegenkäse
- ☐ 100-300 g Rohkost
- ☐ Frische Minze
- ☐ Süßstoff nach Geschmack

Nährwerte pro Person

Energie	339 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Fett	16 g
Eiweiß	19 g