




Bauernbrot mit Frischkäse und Tomaten-Rucola-Topping



 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min


 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|------------|
| Cherrytomaten | 150 g |
| Rucola | 50 g |
| Frischkäse, körnig | 150 g |
| Bauernbrot | 8 Scheiben |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung

 Küchenutensilien
Salatschleuder

1. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trocken schleudern.
2. Frischkäse auf Bauernbrot verteilen und mit Tomaten und Rucola belegen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|-----|
| Kaloriengehalt | 362 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 66 g | Ballaststoffe | 4 g |
| Eiweiß | 14 g | Fette | 3 g |