



Rezepte > Abendessen

# Belegte Brote mit Frischkäse und Lachs

Zeit gesamt  
🕒 5min

Zubereitungszeit  
🍲 5min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Roggenbrot        | 4 Scheiben |
| Frischkäse, natur | 80 g       |
| Räucherlachs      | 8 Scheiben |
| Rucola            | 40 g       |
| Zitronen          | 1 St.      |

## Zubereitung

1. Das Brot mit Frischkäse bestreichen, mit einer Scheibe Lachs belegen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Rucola garnieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 204 kcal |
| Kohlenhydrate  | 33 g     |
| Eiweiß         | 9 g      |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 4 g      |