



Blumentoast

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mini Romana	2 St.
Minigurken	2 St.
Kohlrabi	1 St.
Vollkorntoast	8 Scheiben
Leberwurst	4 EL
Wildpreiselbeeren	4 TL
Frischkäse, natur	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Salatschleuder

1. Vom Salat die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, waschen und trocken schleudern. Gurken waschen und in feine Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Vollkorntoastscheiben rund ausstechen oder mit einem Messer zuschneiden.
2. Vier Vollkorntoastscheiben jeweils mit 1 EL Leberwurst bestreichen und jeweils 0,5 TL Wildpreiselbeeren klecksweise darauf verteilen. Vollkorntoastscheiben mit etwas Salat und Gurke belegen. Abschließend jeweils eine Toastscheibe auf das belegte Brot legen.
3. Vollkorntoastscheiben im Abstand von ca. 1 cm bis in die Mitte einschneiden, aber nicht durchschneiden, sodass sich der Toast zur Blume auffächert. In einer Schüssel übrige Preiselbeere mit Frischkäse anrühren und in ein kleines Gläschen abfüllen.
4. Übrige Salatblätter und Kohlrabistifte in einer Lunchbox verteilen. In das Grün den Blumentoast setzen und zusammen mit Frischkäsedip als Lunchpaket luftdicht verpacken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	373 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g