

## Brot mit veganem Bärlauch-Aufstrich





Zubereitungszeit 5min





## Zutaten

für 4 Portionen

Mehrkornbrot	8 Scheiben
Bärlauch	g
Veganer Brotaufstrich	- 180
Salatgurken	0.5 St.

## Zubereitung

1. Gurke waschen, nach Belieben schälen und in Scheiben schneiden. Bärlauch-Aufstrich auf Brotscheiben verteilen und verstreichen. Mit Gurkenscheiben belegen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	436 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g