Brot-Spieß

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	0.5 St.
Cherrytomaten	100 g
Roggenvollkornbrot, geschnitten	8 Scheiben
Butter	1 EL
Bergkäse Aufschnitt	4 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

Spieße

1. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen. Brotscheiben mit Butter bestreichen und die Hälfte jeweils mit Käse und Gurkenscheiben belegen.

2. Belegte Brotscheibe mit weiterer Vollkornbrotscheibe belegen. Käsebrotscheiben jeweils durch vier teilen. Auf einem Schaschlikspieß abwechselnd mit Cherrytomaten aufspießen. Brot-Spieß luftdicht verschließen oder sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	424 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g