



Brote mit körnigem Frischkäse

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	1 St.
Cherrytomaten	100 g
Petersilie, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Mais aus der Dose	2 EL
Frischkäse, körnig	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Vollkornbrot	4 Scheiben

Zubereitung

Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten vierteln. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Mais abtropfen lassen.

In einer Schüssel körnigen Frischkäse mit Mais und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brot jeweils mit etwas Frischkäse bestreichen. Paprika und Tomaten darauf verteilen und Brote mit körnigem Frischkäse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	205 kcal		
Kohlenhydrate	35 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	9 g	Fette	3 g