



Brote mit körnigem Frischkäse

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

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 gemahlen	
Roggenvollkornbrot, geschnitten	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. 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.
2. In einer Schüssel körnigen Frischkäse mit Mais und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brot jeweils mit etwas Frischkäse bestreichen. Paprika und Tomaten darauf verteilen und Brote mit körnigem Frischkäse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	207 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	3 g