



Brotsmileys

 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Vollkorntoast	12 Scheiben
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Karotten	1 St.
Heidelbeeren	100 g
Aprikosen	1 St.
Frischkäse, natur	6 EL
Kresse	1 St.
Aprikosenkonfitüre	6 EL

Zubereitung

Toastbrotsscheiben nach Belieben toasten und mithilfe eines Glases Kreise ausstechen. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Karotten schälen, nach Belieben längs halbieren und in Scheiben oder Halbmonde schneiden. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Aprikose waschen, halbieren, Stein entfernen und in Spalten schneiden.

Brote mit Frischkäse bestreichen. Auf die Hälfte der Brote aus Gurken, Paprika, Karotten und Kresse herzhaftes Gesichter legen.

Die übrigen Brote mit Aprikosen, Aprikosenmarmelade und Blaubeeren zu süßen Gesichtern belegen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	594 kcal		
Kohlenhydrate	108 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	20 g	Fette	11 g