

# Feigen-Schinken-Quadrat

Zeit gesamt  
15min



Zubereitungszeit  
15min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Basilikum, frisch         | 25 g       |
| Feigen                    | 4 St.      |
| Frischkäse, natur         | 120 g      |
| Meersalz                  |            |
| Pfeffer, schwarz gemahlen |            |
| Honig                     | 1 TL       |
| Parmaschinken             | 100 g      |
| Vollkorntoast             | 8 Scheiben |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und zum Garnieren beiseitelegen. Feigen schälen und fein würfeln. In einer Schüssel mit Frischkäse verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.
2. Toastbrotscheiben im Toaster rösten, mit Feigen-Frischkäse bestreichen und halbieren. Mit Basilikumblättern und je einer Scheibe Schinken belegen. Mit Pfeffer bestreuen und Feigen-Schinken-Quadrat servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 413 kcal |
| Kohlenhydrate  | 58 g     |
| Eiweiß         | 20 g     |
| Ballaststoffe  | 1 g      |
| Fette          | 12 g     |