



# Makrelenpaste mit Vollkornbrot

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Makrelen, geräuchert	1 St.
Mayonnaise	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten	60 g
Vollkornbrot	4 Scheiben

## Zubereitung

🔪 Küchenutensilien  
mittlere Schüssel

1. Makrele von den Gräten und der Haut (am besten mit der Hand) befreien. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, Mayonnaise hinzufügen und beides gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Tomaten waschen und halbieren. Makrelenpaste auf Brote streichen und mit halbierten Tomaten garniert servieren.

Gutes Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	272 kcal		
Kohlenhydrate	30 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	11 g	Fette	12 g