



Sonnenblumenkernbrot mit Kräuter-Aufstrich

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schnittlauch, frisch	5 g
Dill, frisch	5 g
Salatgurken	0.5 St.
Joghurt, natur	100 g
Frischkäse, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Sonnenblumenkernbrot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Schnittlauch und Dill waschen, trocken schütteln, Dillspitzen von den Stielen zupfen und beides fein hacken. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in dünne Dreiecke schneiden.
2. In einer Schüssel Joghurt mit Frischkäse, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und abschmecken. Brotscheiben nach Belieben toasten.
3. Brotscheiben jeweils mit Frischkäse-Dip bestreichen, Gurken und Kräuter darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	405 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	18 g