



Bauernbrot mit Frischkäse und Tomaten-Rucola-Topping



Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
👉 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	150 g
Rucola	50 g
Frischkäse, körnig	150 g
Bauernmildes Brot	8 Scheiben
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Salatschleuder

1. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trocken schleudern.
2. Frischkäse auf Bauernbrot verteilen und mit Tomaten und Rucola belegen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	362 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	3 g