



# Brot mit veganem Bärlauch-Aufstrich

Zeit gesamt  
🕒 5min

Zubereitungszeit  
🕒 5min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	0.5 St.
Veganer Brotaufstrich - Bärlauch	180 g
Mehrkornbrot	8 Scheiben

## Zubereitung

1. Gurke waschen, nach Belieben schälen und in Scheiben schneiden. Bärlauch-Aufstrich auf Brotscheiben verteilen und verstreichen. Mit Gurkenscheiben belegen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	436 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g