



Brote mit körnigem Frischkäse

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------------|------------|
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Cherrytomaten | 100 g |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Mais aus der Dose | 2 EL |
| Frischkäse, körnig | 100 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Roggenvollkornbrot, geschnitten | 4 Scheiben |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten vierteln. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Mais abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel körnigen Frischkäse mit Mais und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brot jeweils mit etwas Frischkäse bestreichen. Paprika und Tomaten darauf verteilen und Brote mit körnigem Frischkäse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 207 kcal |
| Kohlenhydrate | 35 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 3 g |