



Brotsmileys

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Vollkorntoast	12 Scheiben
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Karotten	1 St.
Heidelbeeren, frisch	100 g
Aprikosen, frisch	1 St.
Frischkäse, natur	6 EL
Kressebeet	1 St.
Aprikosenkonfitüre	6 EL

Zubereitung

1. Toastbrotsscheiben nach Belieben toasten und mithilfe eines Glases Kreise ausstechen. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Karotten schälen, nach Belieben längs halbieren und in Scheiben oder Halbmonde schneiden. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Aprikose waschen, halbieren, Stein entfernen und in Spalten schneiden.
2. Brote mit Frischkäse bestreichen. Auf die Hälfte der Brote aus Gurken, Paprika, Karotten und Kresse herzhaftes Gesichter legen.
3. Die übrigen Brote mit Aprikosen, Aprikosenmarmelade und Blaubeeren zu süßen Gesichtern belegen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	570 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g