



Erbsen-Frischkäse-Stulle

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
👉 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Minze, frisch	10 g
Krustenbrot	0.5 St.
Olivenöl	1 EL
Honig	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	
Frischkäse, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Erbsen im siedenden Wasser ca. 3 Min. erwärmen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Krustenbrot in 4 Scheiben schneiden.
3. In einer Schüssel Erbsen mit Minze, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Dabei die Erbsen leicht zerdrücken.
4. Krustenbrot jeweils mit Frischkäse bestreichen. Erbsen darauf verteilen und Erbsen-Frischkäse-Stulle servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	234 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	5 g