



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