



# Feigen-Schinken-Quadrate

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	25 g
Feigen	4 St.
Frischkäse, natur	120 g
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 TL
Parmaschinken	100 g
Vollkorntoast	8 Scheiben

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und zum Garnieren beiseitelegen. Feigen schälen und fein würfeln. In einer Schüssel mit Frischkäse verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.
2. Toastbrotsscheiben im Toaster rösten, mit Feigen-Frischkäse bestreichen und halbieren. Mit Basilikumblättern und je einer Scheibe Schinken belegen. Mit Pfeffer bestreuen und Feigen-Schinken-Quadrate servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	413 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g