



1A+1B

Cracker mit Avocado, Ziegenkäse und Tomaten



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Avocado fein zerdrücken und mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Die Cracker damit belegen und mit dem frischen Ziegenkäse, Kirschtomaten und Rucola abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle crackers
- ☐ 3 TL frischer Ziegenkäse
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 100 g Kirschtomaten, halbiert
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	382 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	28 g
Eiweiß	16 g