

1A+1B

Fleisch

Cracker mit Roastbeef und Chili-Mayonnaise



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den mageren Quark mit Mayonnaise und Chiliflocken vermengen. Die Cracker mit der Chili-Mayonnaise bestreichen und mit Feldsalat, Roastbeef, Kirschtomaten und Ei-Spalten belegen. Mit Gartenkresse garnieren und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle crackers
- ☐ 2 Scheiben Roastbeef
- ☐ ½ gekochtes Ei in Spalten
- ☐ 90 g Kirschtomaten in Vierteln
- ☐ Handvoll Feldsalat
- ☐ 1 TL magerer Quark
- ☐ 2 TL Mayonnaise
- ☐ ½ TL Chiliflocken
- ☐ Gartenkresse
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	308 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	20 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	21 g