



1A+1B

Fleisch

Frühlingstoast mit Spargel und Schinken



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Quark mit Currypulver, Pfeffer und Salz vermischen. Die Toasts damit bestreichen und anschließend mit Spargel, Schinken und Rucola belegen.

Zutaten

- ☐ 1 Packung PS. food & lifestyle toast
- ☐ 100 g weiße und grüne Spargel, bissfest gekocht, halbiert
- ☐ 2 Scheiben gekochter Hinterschinken
- ☐ 2 EL magerer Quark
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ Prise Currypulver
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	173 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	4 g
Eiweiß	24 g