

1A+1B

Vegetarisch

Handgemachte Cracker mit frischem Gemüseaufstrich



Zubereitungszeit
5 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Gemüse zusammen mit den Sardellen mit dem Stabmixer in einer großen Schüssel pürieren. Den pürierten Gemüse in ein Sieb geben und mit der Rückseite eines Löffels die gesamte Flüssigkeit herausdrücken. Das Olivenöl hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Cracker mit dem Gemüseaufstrich belegen und mit Gartenkresse garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Packung PS. food & lifestyle crackers
- ☐ 1 Stange Staudensellerie, in Stücken
- ☐ ¼ Gurke, in Stücken
- ☐ 5 Kirschtomaten, in Stücken
- ☐ 2 Sardellen, in Stücken
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Gartenkresse
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	275 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	18 g
Eiweiß	13 g