

1A+1B

Vegetarisch

Knusprige Cracker mit Bauern-Eiersalat



Zubereitungszeit
2 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Ei und Essiggurken in Stücke schneiden. Mageren Quark, Mayonnaise, Kurkuma und Chilipulver hinzufügen und das Ganze gut durchmischen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Cracker mit dem Eiersalat belegen, mit etwas Schnittlauch garnieren und mit den Gurkenscheiben servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Packung PS. food & lifestyle crackers
- ☐ 1 Ei, gekocht
- ☐ 5 kleine Essiggurken
- ☐ 0.5 Gurke, in Scheiben
- ☐ 2 Kirschtomaten
- ☐ 1 EL magerer Quark
- ☐ 0.5 EL Mayonnaise
- ☐ Prise Chilipulver
- ☐ Prise Kurkuma
- ☐ Einige Stangen Schnittlauch, fein gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	315 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	19 g
Eiweiß	20 g