



2B

## Rauchkäse-Cracker



Zubereitungszeit  
3 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Eine Scheibe Rauchkäse zwischen doppelt gefaltetes Backpapier legen. Das Backpapier mit dem Rauchkäse in die Mikrowelle legen, die höchste Stufe der Mikrowelle wählen und die Zeit auf 1 Minute einstellen. Es ist üblich, dass der Käse knistert. Kurz abkühlen lassen und fertig ist der kohlenhydratarmer Cracker.

### Zutaten

- ☐ Rauchkäse natur, Chili oder Kümmel
- ☐ Extra: Backpapier

### Nährwerte pro Person

|         |         |
|---------|---------|
| Energie | 60 kcal |
| Fett    | 4 g     |
| Eiweiß  | 4 g     |