

2B Vegetarisch

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 kohlenhydratarme Cracker.

Zutaten

- [ ] Rauchkäse natur, Chili oder Kümmel
- [ ] Extra: Backpapier

Nährwerte pro Person

Energie	**60 kcal**
Fett	**4 g**
Eiweiß	**4 g**