



1A+1B

Vegetarisch

## Toast mit Frischkäse, Gurke und frischer Petersilie



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Brolscheiben unter dem Grill goldbraun toaten. Die Gurke in Bänder hobeln und die Petersilie grob hacken. Die Toastscheiben mit dem Frischkäse bestreichen und mit den Gurkenbändern belegen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit frischer Petersilie garnieren.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- ☐ 3 TL Frischkäse light
- ☐ 150 g Gurke
- ☐ 1 EL frische Petersilie
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 245 kcal |
| Kohlenhydrate | 7 g      |
| Fett          | 10 g     |
| Ballaststoffe | 25 g     |
| Eiweiß        | 17 g     |