



1A+1B

Fisch

Toast mit geräuchertem Lachs



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Toast mit dem Kräuterfrischkäse light bestreichen. Den Frischkäse mit etwas Rucola, Lachs und Dill belegen. Mit Pfeffer würzen. Einen Mini-Salat aus der Gurke und dem restlichen Rucola zubereiten. Mit dem Senf-Dill-Dressing besprenkeln und zum Toast servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle toast
- ☐ 1 EL PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- ☐ 40-50 g geräucherter Lachs
- ☐ 3 TL Kräuterfrischkäse light
- ☐ 150 g Gurke
- ☐ 25 g Rucola
- ☐ 1 Zweig Dill, fein gehackt
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	280 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	12 g
Eiweiß	30 g