



1A+1B

Vegetarisch

Toast mit Ziegenkäse, Gurke, Tomate und Zwiebel



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Toast mit Ziegenkäse bestreichen und Tomaten- und Gurkenscheiben darüber verteilen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit Zwiebelringen und Kräutern nach Wahl abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle toast
- ☐ 3 TL frischer Ziegenkäse
- ☐ 100 g Tomate in Scheiben
- ☐ 100 g Gurke in Scheiben
- ☐ ½ Zwiebel in Ringen
- ☐ Pfeffer und Salz
- ☐ Optional: frische Kräuter nach Wahl (Thymian, Petersilie, Dill)

Nährwerte pro Person

Energie	206 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	5 g
Eiweiß	21 g