



2B

Vegetarisch

Vollkorn-Cracker mit selbst gemachtem Eiersalat



Zubereitungszeit
2 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Ei mit Zwiebel, Quark und Mayonnaise vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Eiersalat auf dem Vollkorn-Cracker verteilen. Einen Salat aus gemischtem Salat, Tomate und Senf-Dill-Dressing zubereiten und zum Cracker servieren.

Zutaten

- ☐ 1 EL PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- ☐ 1-2 Vollkorn-Cracker
- ☐ 50 g gemischter Salat
- ☐ 100 g Tomate
- ☐ 2 gekochte Eier, klein geschnitten
- ☐ 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL halbfetter Quark
- ☐ ½ EL Mayonnaise
- ☐ 1 EL Schnittlauch, gehackt
- ☐ ½ TL Currypulver
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	289 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	18 g
Eiweiß	16 g