



2C

## Vollkornbrot mit Himbeeren



Zubereitungszeit  
6 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Das Brot mit dem Ziegenkäse und den Himbeeren belegen. Mit dem Süßstoff besprenkeln. Mit einigen Minzblättern garnieren und mit der Rohkost servieren.

### Zutaten

- ☐ 1-2 Scheiben Vollkornbrot
- ☐ 100 g Himbeeren
- ☐ 90-100 g frischer Ziegenkäse
- ☐ 100-300 g Rohkost
- ☐ Frische Minze
- ☐ Süßstoff nach Geschmack

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 339 kcal |
| Kohlenhydrate | 23 g     |
| Fett          | 16 g     |
| Eiweiß        | 19 g     |