

leichte Mahlzeit

1 Portion

ca. 250 kcal/Portion



Möhren-Kresse-Sandwich

Zutaten:

75 g Hüttenkäse
 ½ Knoblauchzehe
 Salz
 Pfeffer
 2 Scheiben
 Vollkornbrot

½ Möhre
 ½ EL Zitronensaft
 ½ TL Honig
 ½ Beet Kresse

Anleitung:

Zunächst
 mit gehackter

würzen. Und auf

verteilen.

schälen und raspeln und mit

als Salat anmachen und mit

ebenfalls auf das Brot geben. Nach Belieben zusammenklappen.

Mein TIPP: Bei größerem Hunger gerne auch die ganze Möhre raspeln und als Salat dazu essen.

