

Vollkornbrötchen mit Walnüssen und Rucola



ZUTATEN für 1 Portion:

1 Vollkornbrötchen
1 EL Frischkäse
1 Apfel
4 Cherrytomaten
Rosa Pfeffer und Salz
20 g Rucola
40 g Herta Finesse Schinken
mit Belém-Pfeffer
2 EL Walnüsse
1 EL Balsamico-Creme

Zubereitungszeit: 10 Min.

ZUBEREITUNG:

1. Den Apfel und die Cherrytomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Die Walnüsse grob hacken.
2. Das Vollkornbrötchen halbieren, eine Hälfte mit 1 EL Frischkäse bestreichen
und mit rosa Pfeffer und Salz würzen.
3. Dann den Rucola waschen, trocknen und auf die bestrichene Brötchenhälfte geben.
4. Anschließend mit Herta Finesse Schinken mit Belém-Pfeffer belegen und
Apfel- und Tomatenscheiben im Wechsel darauflegen.
5. Zum Schluss die Walnüsse darüberstreuen und Balsamico-Creme über die belegte
Brötchenhälfte geben – dann zuklappen und genießen.

Nährwerte pro Stück: 405,6 kcal, 10,8 g Fett, 61,8 g Kohlenhydrate, 13,5 g Eiweiß