

Käsebrod mit Gewürzgurke

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

170 kcal • 1g Fett • 5%

Zutaten

*1 EL Quark (0,2% F.)
1 TL mittelscharfer Senf
1 Scheibe Vollkornbrot
50g Harzer Käse
1 Gewürzgurke*

Zubereitung

1. Den Quark mit dem Senf verrühren. Die Quark-Senf-Mischung auf das Brot streichen.
2. Den Harzer Käse in Scheiben schneiden und das Vollkornbrot damit belegen. Die Gewürzgurke fein würfeln und darauf verteilen.