



Aus der Heimat der Frische

 10 Minuten

 Einfach

Low-Carb Brot süß und herzhaft

Doppelt gut und einfach lecker: Kerniges Low-Carb-Brot mit einer ordentlichen Portion Körniger Frischkäse. Entweder mit erfrischender Gurke, knackig-scharfen Radieschen und wachsw weich gekochtem Ei. Oder für alle, die es lieber süß mögen: mit saftigen Orangen- und Grapefruitscheiben, knackigen Haselnüssen und fruchtigen Blaubeeren. Nicht zu toppen.



So wirds gemacht :

Schritt 1

Beide Brote mit Körnigem Frischkäse bestreichen.

Schritt 2

Für die süße Variante eine Brotscheibe mit Orangen- und Grapefruitscheiben belegen und die Blaubeeren darauf verteilen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Haselnüsse und Minze auf dem Brot verteilen.

Schritt 3

Für die herzhaft Version Gurke und Radieschen waschen, trocknen und längs in möglichst dünne Streifen schneiden, zum Beispiel mit einem Gemüseschäler. 2-3 Streifen übereinanderlegen, aufrollen und die Rollen auf dem Brot verteilen. Das Ei 3 Min. weichkochen, abschrecken und pellen. Ei und Kresse auf das Brot geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 965/231

Fett (g): 9



Zutaten

2 Portionen

2 Scheiben Dinkel-Vollkornbrot mit Körnern

2 g MILRAM Körniger Frischkäse

2 Scheiben Orange (ohne Schale)

1 Scheibe Grapefruit (ohne Schale)

1 EL Blaubeeren

1 EL Haselnüsse

1 Stängel frische Minze

1 Snack Gurke

2 Radieschen

1 Ei (M)

2 EL Kresse, z.B. Gartenkresse

Salz, Pfeffer

Kohlenhydrate (g): 25

Eiweiß (g): 12