

VESPERBROT



ca. 5 Min.



pro Portion: 1,40 €



Zutaten (für 2 Portionen)		Zubereitung
4	Vollkornbrot­scheiben oder 2 Vollkornbrötchen	Brot/Brötchen aufschneiden und eine Scheibe/Seite mit Frischkäse bestreichen. Falls gewünscht mit 1–2 Salatblättern belegen.
2 TL	Frischkäse Salat nach Belieben	
½	Apfel oder Birne	Halbe/n Apfel/Birne nochmals teilen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Trauben waschen und halbieren. Camembert ebenfalls in Streifen schneiden. Anschließend abwechselnd Camembert- und Apfel/Birnenstreifen auf das Brot/Brötchen legen. Darauf die halbierten Trauben setzen.
6–8	Trauben	
½	Camembert (je nach Größe der Brotscheiben)	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept und Foto: Jennifer Düchs

Tipp: Nutze die Vielfalt an Obst und Gemüse sowie an Käse und Brot, um dein Vesperbrot jeden Tag ein bisschen anders zu genießen! Tausche nach Lust und Laune die Zutaten aus.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 139 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
270 kcal	33 g	8,6 g	14 g	6,7 g