

## Lachsfrühstück

2 Scheiben Vollkorntoast  
fettarmer Krenaufstrich  
2 Scheiben Räucherlachs  
Gurken, Radieschen, Paradeiser

2 Scheiben Vollkorntoast werden mit fettarmem Krenaufstrich bestrichen und mit 2 Scheiben Räucherlachs belegt. Dazu passen Gurken, Radieschen oder Paradeiser.

*Nährwerte pro Portion (ca.): 372 kcal/ 28g Eiweiß/ 14g Fett/ 29g Kohlenhydrate/ 6g Ballaststoffe/2 BE*