

Süßes Topfenbrot

2 Scheiben Vollkornbrot oder 1 Vollkorng Gebäck (ca. 100g)

2 EL Topfen oder fettarmen Frischkäse / Hüttenkäse (max. 10%Fett)

1 Stück Obst (zB.: Pfirsich, Himbeeren, Heidelbeeren, Zwetschgen, ..)

Brot mit Topfen, Frischkäse oder Hüttenkäse bestreichen und mit klein geschnittenem Obst belegen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 341 kcal/ 22g Eiweiß/ 2g Fett/ 63g Kohlenhydrate/ 10g Ballaststoffe/ Ca. 4 BE (je nach gewählter Obstsorte zu berechnen)