

# Hüttenkäse-Brötchen



## Zubereitung

Das Vollkornbrötchen aufschneiden und eine Hälfte mit dem Hüttenkäse bestreichen. Das Fruchtfleisch der halben Avocado in Scheiben schneiden und auf dem Hüttenkäse verteilen, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kirschtomaten halbieren und ebenfalls auf dem Brötchen verteilen.

Den Eisbergsalat putzen, waschen, in einer Salatschleuder trocknen und 2–3 Blätter auf die zweite Brötchenhälfte legen. Das Brötchen wieder zusammenklappen und mit einem Holzspieß fixieren.

## Zutaten

für 1 Portion

1 Vollkornbrötchen
50 g Hüttenkäse light
½ Avocado
Eisbergsalat [2–3 Blatt]
50 g Kirschtomaten
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

## Durchschnittliche Nährwertangaben

		pro 100 g	pro Portion
Energie	kJ	557	1367
	kcal	133	327
Fett [g]		5,1	12,6
davon ges. Fettsäuren		1,4	3,4
Kohlenhydrate		14	34,4
Eiweiß [g]		6,1	15
Ballaststoffe [g]		2,7	6,7
BE		1	2,5
KE		1,4	3,4
Salz [g]		0,9	2,2

Rezeptideen bei Schwangerschaftsdiabetes



**Praxis für  
Endokrinologie**

laborkrone.de