

## Frischkäse-Brötchen mit Sprossen

### Zutaten

Für 1 Person

- 1 grosses oder 2 kleinere Mehrkornbrötchen, aufgeschnitten
- 2 Gala-Käselein oder 60 g Ziegenfrischkäse
- 1 Handvoll gemischte Sprossen
- 3/4 Röschen Nüsslisalat



### Zubereitung

Zubereiten: ca. 5 Minuten

1. Brötchen mit Käse bestreichen oder belegen. Sprossen und Nüsslisalat darin verteilen. Brötli-Deckel zuklappen.
2. Bis zum Essen kühl stellen.

### Nährwerte

Eine Portion enthält: 307 kcal, 13g Eiweiss, 14g Fett, 32g Kohlenhydrate.