

Krabbensalat auf Vollkornbrot

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten



Foto: Ingrid von Hoff

Zutaten für 4 Scheiben:

- ½ Mango
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Krabbenfleisch
- 1 EL Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 40 g Lätta mit Skyr

Zubereitung:

1. Mango schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Krabbenfleisch mit Frühlingszwiebeln und Mango mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Vollkornbrot mit Lätta bestreichen. Krabbensalat darauf geben.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 210 kcal/877 kJ, Fett: 5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,5 g, Kohlenhydrate: 28 g, davon Zucker: 6,2 g, Ballaststoffe: 5,6 g, Eiweiß: 9,4 g, Salz: 0,94 g