

Herbst Blues-Stulle

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 2 Portionen:

50 g Feldsalat
1 reife Birne
60 g Ziegenbrie
4 Scheiben Bauernbrot
20 g Rama mit Meersalz
2-3 TL Preiselbeeren (aus dem Glas)

Zubereitung:

1. Feldsalat waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Birne waschen, vierteln und Kerngehäuse ausschneiden. Birnenviertel in dünne Spalten schneiden. Ziegenbrie in Scheiben schneiden.
2. 2 Scheiben Bauernbrot mit Rama bestreichen. Mit Feldsalat, Ziegenbrie und Birnenspalten belegen. Preiselbeeren darauf verteilen. Mit einer weiteren Brotscheibe belegen.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 511 kcal/2135 kJ, Fett: 19 g, davon gesättigte Fettsäuren: 9,1 g, Kohlenhydrate: 59 g, davon Zucker: 15 g, Ballaststoffe: 12 g, Eiweiß: 19 g, Salz: 2 g