



**LEICHT, LOCKER, LECKER –  
FRISCHKÄSE-GURKEN-SANDWICH**

REZEPT FÜR 1 PORTION

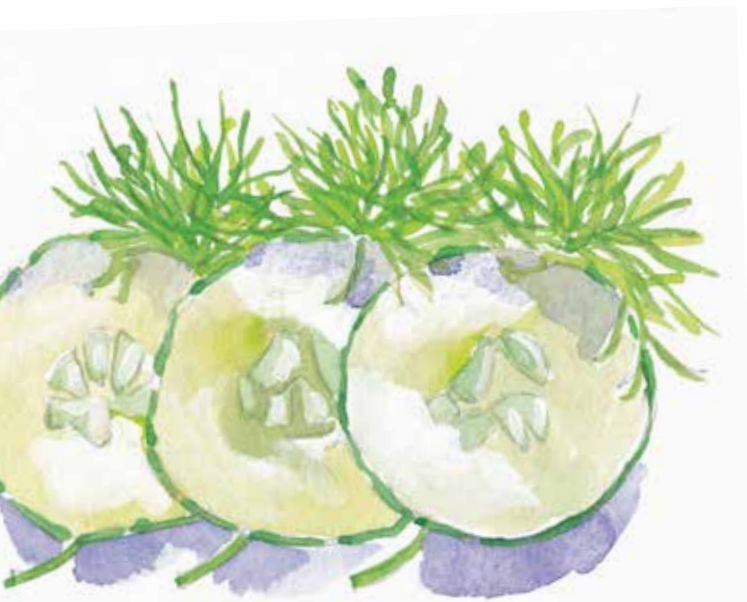
# LEICHT, LOCKER, LECKER – FRISCHKÄSE-GURKEN-SANDWICH

## DU BRAUCHST (FÜR 1 PORTION):

4 Scheiben Vollkorn-Sandwichtoast  
oder Brot  
100 g Frischkäse  
½ Salatgurke  
Salz  
Pfeffer  
Zahnstocher

## ZUBEREITUNG:

Toastbrot entrinden, 4 Scheiben mit Frischkäse bestreichen.  
Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf den  
Frischkäsebroten verteilen. Gurken leicht salzen und pfeffern,  
mit restlichen Brotscheiben belegen. Brote diagonal halbieren  
und mit Zahnstochern fixieren.



## UNSER TIPP

Vollkorntoast hat mehr Ballaststoffe als Weißbrot  
und hält dich länger satt. Am besten bleibt aber  
richtiges Brot – idealerweise aus Vollkorn.

