

Kornkraftbrot mit Frischkäse, Marmelade und Käse



361 kcal 33,4g KH 23,1g E 15,5g F

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 Scheiben Kraftkornbrot (\approx 80g)
- 30g Frischkäse light (z.B. von Exquisa)
- 26g Marmelade (selbstgemacht)
- 40g Käse light (z.B. Bergbauernkäse von Bergader)

Zeitaufwand:

- ca. 3 Minuten



Kornkraftbrot mit Frischkäse, Marmelade und Käse



#ProTipp

Wir kaufen unser Brot bei Bäckerei Görtz (<https://www.baeckergoertz.de/>). Zum einen schmeckt das Brot sehr gut. Zum anderen stellt die Bäckerei online die Nährwertangaben ihrer Produkte zur Verfügung. Dies unterstützt ungemein beim Kalorienzählen. Fragen Sie doch auch mal bei Ihrem Lieblingsbäcker nach den Nährwertangaben.

#ProTipp

Natürlich können Sie auch anderes Brot verwenden. Achten Sie jedoch darauf, dass der Weizenanteil des Brotes gering ist. Das Kornkraftbrot besteht zu 77% aus Roggen, 15,5% aus Dinkel und 7,5% aus Hafer. Es enthält somit sehr viele Ballaststoffe und hält lange satt.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Fette
Kraftkornbrot (80g)	204	24,8g	8,2g	8,7g
Frischkäse light (30g)	18	1,1g	3,0g	0,1g
Marmelade (26g)	32,5	7,5g	0,3g	0,0g
Käse light (40g)	106,8	0,0g	11,6g	6,7g
Total	361	33,4g	23,1g	15,5g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fdb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de