

Brot mit körnigem Frischkäse und Beeren

Zutaten (für 1 Portion):

- 3 Scheiben Brot
- (hier: selbstgebackenes Körnerbrot ohne Mehl)
- 21g Marmelade (3:1)
- 50g Brombeeren
- 40g Himbeeren
- 40g Johannisbeeren
- 60g Körniger Frischkäse



Zeitaufwand:

- ca. 3 Minuten

ProTipp

Das Brot hat eine Freundin für mich gebacken. Es enthält kein Mehl, sondern überwiegend Körner und Samen. Das macht es zwar gesund, aber auch sehr gehaltvoll. Wer morgens gerne weniger Kalorien zu sich nehmen möchte, kann auch auf anderes Brot zurückgreifen.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
3 Scheiben Körnerbrot (114g)	383	20,5	14,8	25,1
Körniger Frischkäse light (60g)	43,8	3,0	7,2	0,2
Marmelade 3:1 (21g)	26,3	6,1	0,2	0,0
Brombeeren (50g)	21,5	3,1	0,6	0,5
Himbeeren (40g)	17,2	1,9	0,5	0,1
Johannisbeeren (40g)	14,0	2,2	0,2	0,4
Total	506	36,8	23,6	26,3

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fdb.mobi/>
<https://eatsmarter.de/>
Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de