AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	ganzjährig	international

GURKEN-VOLLKORNBROT



KURZ VORGESTELLT

Das ist die schlanke Variante des English Breakfast: ein Glas frisch gepresster Orangensaft, ein 3-Minuten-Ei und unser Gurken-Vollkornbrot.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

8 Sch	Vollkornbrot	1	Salatgurke
30 g	Butter		Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Vollkornbrot mit Butter bestreichen.
2. Das Brot mit fein geschnittenen Gurkenscheiben belegen. Mit etwas flockigem Meersalz bestreuen.

TIPP: Frische Gurken haben eine dunkelgrüne Farbe und sind auch an den Enden fest.

Rezept: Hademar Bankofer. Lecker und gesund. Bassermann 2014 - Foto: compactcook.com