

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Vollkorntoastbrot m. Gurke u. Käse

1 Vollkorntoastbroscheibe  
(= 25 g)  
35 g Netto Gurkenscheiben  
20 g Emmentaler i. Scheiben

Pfeffer schwarz  
geh. Dill

toasten und belegen  
mit:  
und  
kurz i. d. Mikrowelle überbacken  
und mit  
würzen u. m.  
bestreuen.

Gesamt: 146,4 kcal

Emmentaler ist einer der calciumreichen Käse!  
Mit 100 g Emmentaler = 1100 mg Calcium, kann ein Erwachsener  
seinen Tagesbedarf Calcium decken.