

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Vollkorntoastbrot m. Banane u. Mozzarella

1 Vollkorntoastbrotsccheibe
(= 25 g)
35 g Netto Bananenscheiben
30 g Netto Mozzarellascheiben
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

toasten u. belegen
mit:
und
würzen:

i. d. Mikrowelle
kurz überbacken
u. mit
garnieren.

1 Zitronenmelisseblättchen

Gesamt: 165,4 kcal