

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Vollkorntoastbrot m. Ananas u. Mozzarella

1 Vollkorntoastbrotsscheibe
(= 25 g)

60 g Netto Ananas, frisch
40 g Mozzarellascheiben
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

geh. Petersilie

toasten u. belegen
mit:

und
würzen:

evtl. i. d. Mikrowelle
kurz überbacken
u. mit
servieren.

Gesamt: 172 kcal