

Zebratürmchen

Mengenangaben für **4 Portionen**



©www.maritsch.com-Michael Maritsch

Rezept

Zutaten:

- Pumpernickel: 8 Scheibe(n)
- Cottage cheese natur: 8 EL
- Petersilienblätter:
- Essiggurkerl, mittelgroß: 8 Stück
- Cocktailltomate: 4 Stück

Zubereitung:

Aus den Pumpernickelscheiben mit einem Keksausstecher je 2 runde Kreise ausstechen. Drei Scheiben mit Frischkäse bestreichen. Je ein Petersilienblatt auf den bestrichenen Scheiben verteilen. Die belegten Pumpernickelscheiben aufeinanderstapeln und mit der unbestrichenen Scheibe abschließen. Essiggurkerl fächerartig einschneiden, Cocktailltomate vierteln und neben dem Zebratürmchen platzieren.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
269 kcal	2,6 g	0,7 g	45 g	7,7 g	11 g	9,24 g	2,6 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch
------------	-----------