



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Dinkelbrot mit Birne oder Apfel

Zutaten (für 2 Stück)

1 TL scharfer Senf
1 TL flüssiger Honig
1 Birne oder 1 Apfel
80 g Camembert
2 Scheiben Dinkel- oder Mehrkornbrot
40 g Frischkäse
Pfeffer
Kresse
Walnüsse zum Bestreuen



Zubereitung

1. Den Senf mit dem Honig verrühren. Die Birne oder den Apfel waschen, halbieren und ohne Kerngehäuse in schmale Spalten schneiden. Den Camembert in Scheiben schneiden.
2. Brote erst mit Frischkäse, dann mit Honigsenf bestreichen. Birne oder Apfel und Camembert abwechselnd leicht überlappend darauflegen, pfeffern. Die Kresse und die Walnüsse darüberstreuen.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.