

# Pumpernickel-Bowl

Herzhafter Pumpernickel, feine Rote-Bete-Creme, hauchzarte Finesse Putenbrust mit Honig: So schmeckt ein rustikales und gleichzeitig bewusst ausgewogenes Frühstück. Mit der Pumpernickel-Bowl startest du gut gestärkt und voller Energie in deinen Tag.



20 Min  
Mittel  
Zwei

## Zutaten

60 g Herta Finesse Putenbrust hauchzart mit Honig  
50 g Frischkäse

### GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

100 g Pumpernickel

### OBST & GEMÜSE

150 g Rote Bete, gekocht  
6 Radieschen  
100 g Kirschtomaten  
100 g Salatgurke

### GEWÜRZE

Salz  
Pfeffer

## Anleitung

### 1. SCHRITT

Für die Rote-Bete-Creme **150 g Rote Bete** und **50 g Frischkäse** in einem Mixer pürieren und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.

### 2. SCHRITT

**100 g Pumpernickel** mit den Händen zerbröseln. **6 Radieschen**, **100 g Kirschtomaten** und **100 g Gurke** waschen und trocknen. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren und die Gurke in kleine Würfel schneiden.

### 3. SCHRITT

Die Rote-Bete-Creme in zwei Schüsseln geben. Danach Pumpernickel und das Gemüse darauf verteilen. Die **Herta Putenbrust Scheiben** zusammenrollen und auf beide Bowls aufteilen.

GUTEN APPETIT

## Nährwerte pro Portion

Energie	245,8 kcal
Fett	9,3 g
Kohlenhydrate	25,55 g
Eiweiß	14,35 g