

Vollkornbrötchen mit Walnüssen & Rucola

Das schnelle Frühstück: Für alle, die morgens gerne länger liegen bleiben und trotzdem auf nichts verzichten möchten. Der Geschmack aus süßlichem Apfel, fruchtigen Tomaten und würzigem Herta Finesse Schinken mit Belém-Pfeffer ergibt eine Symbiose, die jeden Morgen zu einem Genuss macht.



🕒 10 Min
🍽️ Leicht
👤 Eins

Zutaten

40 g Herta Finesse Schinken mit Belém-Pfeffer
1 EL Frischkäse

🌾 GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

1 Vollkornbrötchen
2 EL Walnüsse

🥕 OBST & GEMÜSE

1 Apfel
4 Cherrytomaten
20 g Rucola

🧂 GEWÜRZE

Rosa Pfeffer
Salz

🥄 ÖL & ESSIG

1 EL Balsamico-Creme

Anleitung

1. SCHRITT

Den **Apfel** und **4 Cherrytomaten** waschen und in dünne Scheiben schneiden. **2 EL Walnüsse** grob hacken.

2. SCHRITT

Das **Vollkornbrötchen** halbieren. Eine Hälfte mit **Frischkäse** bestreichen und mit etwas **Pfeffer** und **Salz** würzen.

3. SCHRITT

20 g Rucola waschen, trocknen und auf die bestrichene Brötchenhälfte geben.

4. SCHRITT

Mit **Herta Finesse Schinken mit Belém-Pfeffer** belegen und Apfel- und Tomatenscheiben im Wechsel darauflegen.

5. SCHRITT

Zum Schluss die Walnüsse drüberstreuen und **Balsamico-Creme** über die belegte Brötchenhälfte geben – jetzt nur noch zuklappen und genießen.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	405,6 kcal
Fett	10,8 g
Kohlenhydrate	61,8 g
Eiweiß	13,5 g