

Anita Jollit | Hotel Restaurant Zum Ochsen in Durlach
Kochkolumne *liveMagazin* September-Oktober 2011

Gemüse-Happys

(8 Häppchen für 4 Personen)

4 Scheiben Pumpernickel
100 g Crème fraîche
125 g Camembert
1 Stück Salatgurke
1 Möhre
4 Walnuss-Hälften
Dill
1 Flasche Dinkula
Mineralwasser

Pumpernickel dick mit Crème fraîche bestreichen. Camembert in 8 Stücke schneiden, Gurke und Möhre grob raspeln oder stifteln. Zwei Pumpernickelscheiben halbieren und mit Gurkenraspel und Camembert belegen, mit Dillfähnchen garnieren. Die restlichen Brotscheiben diagonal halbieren, mit Möhrenraspel, Camembert und Walnüssen belegen. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken (aktiviert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem).

Pro Person: 302 kcal (1264 kJ), 11,2 g Eiweiß, 20,0 g Fett, 19,1 g Kohlenhydrate

