



**Bild folgt**

## Vollkornbrotecken mit Frischkäse, Nüssen und Möhren

(246 kcal, KH 2 g, P 19 g, F 19 g)

**Zubereitungszeit ca.: 25 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

30 g	Walnüsse
½ Bund	Petersilie
150 g	Kräuter-Frischkäse
3 EL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben	Vollkornbrot
2	junge Möhre
1	säuerlicher Apfel

### Zubereitung:

Die Walnüsse fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Nüsse und Petersilie mit Frischkäse, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen, abschmecken und auf die Brote streichen.

Möhren waschen und fein raspeln. Eine halbe Möhre in sehr dünne Scheiben hobeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls fein raspeln. Apfel mit Möhren und restlichem Zitronensaft mischen und auf die Brote verteilen. Zum Servieren die Brote diagonal durchschneiden.