Betty Bossi
Kinderküche

Thonbrötli

- [x] einfach
- [ ] mittel
- [ ] schwierig

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ergibt 2 Stück

50 g Thon in Salzwasser, abgetropft
½ Bund Schnittlauch
1 Essiggurke
2 Esslöffel Rahmquark

1. Thon von Hand zerzupfen, in eine Schüssel geben. Schnittlauch mit einer Schere fein schneiden. Essiggurke in Würfeli schneiden, beigeben, Quark daruntermischen.

2 Vollkornbrötli, halbiert
2 Prisen Salz
wenig Pfeffer

2. Brötli von Hand bis auf einen fingerbreiten Rand aushöhlen. Inneres fein zerzupfen, in die Schüssel geben. Alles mischen, Thonfüllung mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Thonfüllung in die untere Hälfte der Brötli verteilen, etwas andrücken. Deckel aufsetzen.

Pro Stück: 3 g Fett, 12 g Eiweiss, 23 g Kohlenhydrate, 718 kJ (171 kcal)

Rezept Betty Bossi
Kinderküche (laminierte Rezeptkarten)
Znüni & Zvieri
März 2009 / Karte Nr. 5
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch