



# Sushi-Toast



## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 5 Min.

pro Portion: 956 kJ, 229 kcal, 15,9 g Kohlenhydrate, 13,4 g Eiweiß, 11,9 g Fett, 38,6 mg Cholesterin, 1,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

schnell

## Zubereitung

### Step 1:

Zuerst toastest du das Toastbrot im Toaster knusprig

### Step 2:

Währenddessen kannst du die Gurke in Scheiben schneiden und den Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend den knusprigen Toast mit Frischkäse bestreichen und den Lachs und die Gurkenscheiben darauf verteilen. Zum Schluss verteilst du den Sesam über dem Toast und träufelst ein wenig Zitronensaft darüber.

## Zutaten

### Menge

2 Scheiben	Toastbrot
1/2	Gurke
2 EL	Frischkäse
2 Scheiben	Räucherlachs
1 TL	Sesam
1/2	Zitrone