



ROGGEN-MISCHBROT MIT MANGO-HONIG-SENF AUFSTRICH

ZUTATEN

- ▶ 100 g Mango
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 30 g THOMY Delikatess-Senf
mittelscharf
- ▶ 100 g Frischkäse
- ▶ 4 Scheiben Roggenmischbrot
- ▶ etwas Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für den Aufstrich: Mango schälen und vom harten Kern lösen. Zusammen mit Honig, Senf und Frischkäse und mit einem Pürierstab oder Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Roggenmischbrot damit bestreichen und servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen. Auch Räucherlach oder Geflügelaufschnitt passen sehr gut dazu.

Nährwert-Anzeige

| | |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 30 g |
| Energie | 232 kcal |
| Fett | 9 g |
| Protein | 7 g |

🕒 9 Minuten

⊕ 4 Portionen

