



BUNTE TÜRMCHEN- STULLE

Zutaten:

Zutaten für 2 Portionen: 3 Scheiben Lieken Urkorn MAMPFRED, 50 g Frischkäse mit Joghurt, 1/4 rote Spitzpaprika, 1/4 Minigurke, 1 Tomate, 1 TL Maiskörner, 1 Scheibe Gouda, 1 Scheibe Kochschinken, 1 Salatblatt, Schnittlauch

Zubereitung:

Einige Halme Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit 50 g Frischkäse mit Joghurt cremig rühren. 1/4 rote Spitzpaprika in feine Ringe schneiden, 1/4 Minigurke in Scheiben schneiden, 1 Tomate in Scheiben schneiden. Alle Brotscheiben mit Schnittlauch-Frischkäse-Creme bestreichen.

Die erste Scheibe mit Paprika-Ringen und 1 TL Maiskörnern belegen. Die zweite Scheibe mit 1 Scheibe Gouda (ca. 30 g), 1 Scheibe Kochschinken (ca. 25 g), sowie den Tomaten und Gurken belegen. Ein Salatblatt (z.B. Eisbergsalat) auflegen, übrige Scheibe aufsetzen und alles auf die erste Brotscheibe setzen. Brot leicht andrücken, dann in allen vier Ecken mit Holzspießen fixieren und kreuzförmig in vier Türmchen schneiden.

Tipp: In größerer Menge zubereitet, sind die Türmchen auch ein tolles Rezept für die nächste Kindergeburtstags-Party!

Durch die Paprika, Tomate und Gurke bekommen die Türmchen einige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Phosphor sowie Folsäure.

