

*Gelingt leicht!*

### Fettsenker-Frühstück

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Zutaten für 2 Portionen

- 2 Vollkornbrötchen
- 1 EL Halbfettmargarine
- 1 TL Meerrettich, Tube
- 60 g geräucherte Lachsscheiben
- 10 Radieschen
- fluoridiertes Jodsalz
- Pfeffer
- 2 Grapefruits
- flüssiger Süßstoff



#### **Zubereitung**

Die Vollkornbrötchen halbieren und alle Hälften mit Margarine bestreichen. Lachsscheiben auf zwei Hälften verteilen und diese mit dem Meerrettich bestreichen.

Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Radieschenscheiben auf den restlichen Brötchenhälften verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Grapefruits halbieren und nach Belieben mit Süßstoff süßen.

|  |
|--|
| Pro Portion ca. 339 kcal, Eiweiß: 13 g, Fett: 7 g, Kohlenhydrate: 50 g, Ballaststoffe: 7 g, Cholesterin: 11 mg |
|--|