



Krisprolls mit Gurkenfrischkäse



Vor-und zubereiten: ca. **15 Min.**

Zutaten

Für 6-8 Stück

80g Frischkäse (z.B. Formaggini)
100g Gurke, in kleinste Würfel
1 EL Pfefferminze, fein
geschnitten
1 EL Naturejoghurt
1 Prise Salz
wenig Pfeffer

6-8 Krisprolls Wholegrain
Gurkenscheiben,
Pfefferminzblätter

Zubereitung

mit der Gabel in einer Schüssel zerdrücken

alle weiteren Zutaten unter den Frischkäse mischen

Friskäsemasse auf den Krisprolls verteilen.

die Schiffli nach Belieben garnieren

Tipp: anstelle von Krisprolls können auch Blinis, Knäckebrot, geröstete Baguettescheiben etc. verwendet werden.

Als Zwischenmahlzeit, zum Apéro oder mit einem Mischsalat als kleine Mahlzeit.

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch