



Brotzeit for One

Für 1 Personen

- 1 Scheibe Brot, z.B. Kraftkorn
- Etwas Kräuterfrischkäse
- 1 Stück Camembert Grüner Pfeffer
- 1 Apfel, z.B. Elstar
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Cranberries
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1 TL Hanfsamen
- 1 TL Gomasio
- Etwas Öl nach Wahl, z.B. Sesamöl
- Chili-Limettensalz
- Schnittlauch und Petersilie, gehackt



Folgt uns auf [@rechtfrucht](#)

Als erstes befreit ihr den Apfel vom Kerngehäuse und schneidet ihn in mundgerechte Stücke. Dann werden die Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten. In der Pfanne röstet ihr im Öl die Walnüsse, Hanfsamen und Gomasio ein wenig und fügt dann den Apfel, die Frühlingszwiebeln und Cranberries hinzu und dünstet die Mischung ein paar Minuten. In der Zwischenzeit toastet ihr das Brot, bestreicht es mit Kräuterfrischkäse und belegt es mit Camembertscheiben. Nun noch kurz die Apfelmischung über den Camembert geben, mit Chili-Limettensalz würzen, Schnittlauch und Petersilie garnieren und genießen.

Wir wünschen guten Appetit!



www.recht-frucht.de