

# Belegte Proteinbrote

## Zutaten für 4 Personen

Proteinbrot (bei Coop, von leger bei Migros,  
auch bei Aldi und Lidl erhältlich)

Je nach Variante

### Variante 1

Magerer Frischkäse  
Lachs  
Kapern  
frischer Meerrettich  
Zwiebeln



### Variante 2

Magerer Frischkäse  
Randenscheiben (gekocht)  
Herbamare oder Salz und Pfeffer  
Sesamsamen geröstet

### Variante 3

Zu allen Varianten passt ein grosser Blattsalat dazu.

Hüttenkäse  
Frische Feigenscheiben  
Balsamico dickflüssig

### Variante 4

Kräutersenf  
Ei  
Essiggurken