

Räucherlachs-Brot-Salat im Glas



stillfreundlich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 6 Portionen:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- ½ Gurke
- Feldsalat (1 Hand voll)
- 100 g Räucherlachs
- 200 g Schmand
- 1 EL Meerrettich
- Pfeffer
- Salz

Für die Deko

- Dill
- Zitrone

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

1. Wasche den Salat und die Gurke.
2. Schneide das Brot und die Gurke in kleine Würfel.
3. Verrühre den Schmand mit Meerrettich, Pfeffer und Salz in einer Schüssel.
4. Schichte die Brotwürfel, die Gurke, den Feldsalat und anschließend die Meerrettich-Schmandcreme in einem Glas.

5. Garniee sie zum Schluss mit jeweils einer halben Scheibe Räucherlachs, etwas Dill und einem Stückchen Zitrone.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

