



Hozzávalók:

8 magos rozsos zsemle, 6 dkg vaj vagy margarin, 1 fej saláta (legjobb a jégsaláta), 4 zöldpaprika (lehet kaliforniai paprika is), 20 dkg tehéntúró, fél csokor petrezselyem, 1 dl tejföl, 2 banán

1. A félbevágott zsemléket vajjal vagy margarinnal megkenjük. A zsemlek alsó felén elosztjuk a csíkokra vágott salátát.
2. A paprikát kicsumázzuk, karikákra vágjuk, a salátára rakjuk. A túrókat a finomra aprított petrezselyemmel és a tejföllel összekeverjük, a paprikára kanalazzuk, amire a fölszeletelt banán kerül. A zsemlek tetejét ráillesztjük és már tálaljuk is.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag (2 darab): 248 kcal • fehérje: 10,0 gramm • zsír: 5,2 gramm • szénhidrát: 39,4 gramm • rost: 1,0 gramm • koleszterin: 55 milligramm