

Rezept

Fitness-Brötchen mit Birne und Brie

Ein Rezept von Fitness-Brötchen mit Birne und Brie, am 18.12.2025

Zutaten

100 g milder Brie

50 g Rucola

1 EL Butter

2 Birnen

4 Vollkornbrötchen

4 TL flüssiger Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 10 g F, 12 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Brie in dünne Scheiben schneiden. Die Birnen waschen, halbieren, entkernen und der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Rucola abbrausen und trocken schütteln, dicke Stiele abschneiden.
2. Die Brötchen aufschneiden. Die unteren Hälften mit der Butter bestreichen, mit Brie und Birnen belegen und den Honig darüberlaufen lassen.
3. Zum Schluss noch den Rucola auf den Brötchen verteilen, obere Brötchenhälften darauflegen und leicht andrücken. Sofort servieren.