# Ölz Mehrkorn Toast mit würzigem Cottage Cheese

Ein gesunder Genuss für Zwischendurch - für 2 Portionen




Zutaten
2 Scheiben Ölz Mehrkorn Toast
250 g Cottage Cheese
1 TL Olivenöl
1 Prise Chiliflocken
Salz & Pfeffer
Wildkräuter / Sprossen nach Belieben

Zubereitungszeit
10 min

1. Toast vorbereiten:
Ölz Mehrkorn Toast nach Belieben toasten, bis er die gewünschte Knusprigkeit erreicht.

2. Cottage-Cheese-Creme zubereiten:
Cottage Cheese mit einem Schuss Olivenöl, Chiliflocken, Salz & Pfeffer verrühren. Nach Geschmack abschmecken.

3. Toast belegen:
Toast mit der Cottage-Cheese-Creme bestreichen. Mit frischen Kräutern toppen.

4. Servieren & Genießen:
Ein leichter, würziger & proteinreicher Snack - perfekt für Frühstück oder eine gesunde Jause!