

# High Protein chopped Brotaufstrich

Diesen Social Media Trend solltest du unbedingt probieren!!! 😊

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe •••

## Zutaten für 2 Portionen:

200g Hüttenkäse  
2 hartgekochte Eier  
60g Essiggurken  
100g Tomaten  
10g rote Zwiebel  
10g Schnittlauch  
1 EL Senf  
Kräutersalz/Pfeffer



## So geht's:

Die Zubereitung des high Protein chopped Brotaufstriches könnte einfacher nicht sein.

Alle Zutaten auf ein großes Schneidebrett geben und mit einem Messer fein hacken.

Danach auf eine Scheibe Brot, ein Baguette oder Brötchen streichen.

Perfekt als schnelles Mittagessen, Snack oder Abendbrot 😊

## Nährwertangaben bei 2 Portionen:

Protein:	20,4 g
Kohlenhydrate:	5,5 g
Fett:	11 g
Kcal:	207

## Welche Zutaten eignen sich noch für den chopped Brotaufstrich?

Die Zutaten können je nach Geschmack und Vorlieben variieren, aber typischerweise umfassen sie eine Kombination aus Salat, Eiweißquelle, Gemüse, Käse, Saucen und Gewürzen:

**Salat:** Egal ob Eisbergsalat, Rucola oder Feldsalat.

**Eiweißquelle:** Gekochter Schinken, Hähnchenbrust, Salami, Roastbeef oder Ei, Quark.

**Gemüse:** Geschnittenes Gemüse wie Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebeln, Avocado, Oliven oder eingelegte Jalapeños.

**Käse:** Hüttenkäse, Scheiben von Cheddar, Swiss, Mozzarella oder Parmesan.

**Saucen und Dressings:** Senf, Pesto, Hummus, Avocado-Creme oder Balsamico-Creme

**Gewürze und Kräuter:** Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, italienische Gewürzmischung, frische Kräuter wie Basilikum oder Koriander für zusätzlichen Geschmack.

**Brot:** Frisches Baguette, Ciabatta, Vollkornbrot, Toast, Brötchen oder andere Brotsorte, die du bevorzugst.

Wir können gar nicht genug bekommen von diesem kreativen Brotaufstrich 😊  
Lass dich von diesem Trend inspirieren - es lohnt sich!