

# Spinat Toasties

Pro Portion: 120kcal , EW 5g, Fett 9g, KH 6g

## Zutaten für 2 Portionen:

1 kleine Zwiebel  
evtl. 1 Knoblauchzehe  
250g Blattspinat  
2TL Öl  
Salz, Pfeffer  
60g Ziegenfrischkäse  
2 Vollkorntoasties  
1 TL Honig

## Zubereitung:

1. Zwiebeln klein schneiden und in Öl andünsten, den durchgepressten Knoblauch und den Spinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden.
3. Die Toasties toasten bzw. Im Backofengrill kurz anrösten.
4. Den Spinat auf den Broten verteilen, mit dem Ziegenkäse belegen und 3-4 Minuten überbacken.  
Herausnehmen und mit dem Honig beträufeln.