

REZEPT

Schinken

Käse

Sandwich



Zubereitungszeit: 5 Minuten

Für 1 Personen

Nährwerte

- Fett: 13g
- Kohlenhydrate: 45g
- Protein: 35g
- Kalorien: 456

Zutaten

- Vollkornbrot/Toast: 100g
- Hähnchenbrust: 40g
- light Käse: 35g
- Körniger Frischkäse: 30g
- Gurke/Zucchini: 40g

Zubereitung

1. ca. 15g Körnigen Frischkäse pro Brot-Toastscheibe auftragen.
2. Lege die Hähnchenbrust auf zwei Scheiben Brot/Toast.
3. Die Zucchini oder Gurke in Scheiben schneiden, auf die Hähnchenbrust der beiden Brot/Toastscheiben legen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Dann die Käsescheiben über die Zucchini/Gurkenscheiben legen.
5. Zum Schluss die anderen beiden Brot/Toastscheiben auf die vorbereiteten Scheiben legen und servieren.