

## 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.