1A+1B Fish

Croissant mit Thunfischsalat

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Thunfisch abtropfen lassen, die Tomate in Scheiben schneiden und den Ziegenkäse zerbröckeln. Das Croissant halbieren und mit Salat, Tomatenscheiben belegen und Thunfisch und Ziegenkäse darüber verteilen. Mit Pfeffer würzen und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle croissant
- [ ] 40-50 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- [ ] 2 Salatblätter
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 1 Zweig Petersilie
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**267 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**27 g**