2B Meat

Gesundes Sandwich

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Brot mit Butter bestreichen und mit Salat, Schinken, Käse, Tomate, Gurke, Essiggurke und Mayonnaise belegen. Restlichen Salat mit Hähnchenfiletstreifen mischen und dazu servieren.

Zutaten

- [ ] 1-2 Scheiben Vollkornbrot
- [ ] Butter
- [ ] 1 Scheibe Kochschinken
- [ ] 1 Scheibe 30+ Käse
- [ ] ½ Gurke, in Scheiben
- [ ] 1 Tomate, in Scheiben
- [ ] 3 Essiggurken, in Scheiben
- [ ] 1 EL (Zitronen-)Mayonnaise
- [ ] 75 g gemischter Salat
- [ ] 75 g geräucherte Hähnchenfiletstreifen

Nährwerte pro Person

Energie	**370 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**19 g**
Eiweiß	**25 g**