2C Meat

Hähnchen-Rucola-Brötchen

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Brot dünn mit Butter und Philadelphia bestreichen. Darauf Hähnchenfilet, Oliven, Tomaten und Rucola legen. Mit Pfeffer bestreuen. Mit einem Schälchen Radieschen servieren.

Zutaten

- [ ] 1-2 Scheiben Vollkornbrot, getoastet
- [ ] Butter
- [ ] 2 EL Philadelphia naturel light
- [ ] 100 g geräuchertes Hähnchenfilet (Aufschnitt)
- [ ] 5 Oliven, in Scheiben
- [ ] 5 Kirschtomaten
- [ ] 1 Schale Rucola
- [ ] 100 g Radieschen
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**298 kcal**
Kohlenhydrate	**21 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**24 g**