1A+1B Fleisch

Caesar Toast

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Sardellen und Knoblauch unter den Quark mischen. Den Toast damit bestreichen und dann mit Hähnchenfilet, Feldsalat, Gurke und Oliven belegen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle toast
- [ ] 3 Sardellenfilets, fein geschnitten
- [ ] 1 EL magerer Quark
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 50 g Feldsalat
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 5 schwarze Oliven ohne Kern, in Stücken
- [ ] 3 Scheiben Hähnchenfilet

Nährwerte pro Person

Energie	**233 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**6 g**
Eiweiß	**34 g**