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** |