



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