1A+1B Fisch

Club-Sandwich mit Thunfisch, Avocado und Tomate

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Beide Brotscheiben mit Mayonnaise bestreichen. Eine Scheibe mit Thunfisch, etwas Tomatenscheiben, Avocado und Salat belegen. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Mit der anderen Scheibe abdecken und schräg halbieren. Nach Belieben Zahnstocher verwenden um alles zusammenzuhalten. Mit übrig gebliebener Tomate und Avocado servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 40-50 g Thunfisch (auf Wasserbasis) aus der Dose
- [ ] 2 Tomaten in Scheiben
- [ ] Einige Blätter (Romana-)Salat
- [ ] ¼ Avocado in Scheiben
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Optional: Zahnstocher

Nährwerte pro Person

Energie	**430 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**25 g**
Eiweiß	**27 g**