



1A+1B

Fleisch

Geröstetes Brot mit Hähnchenfilet, Avocado und Tomate



Zubereitungszeit

5 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Scheiben unter einem Kontaktgrill goldbraun toasten. Tomate und Avocado in Scheiben und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das Brot mit dem Frischkäse bestreichen und mit Hähnchenfilet, Tomate und Avocado belegen. Mit Frühlingszwiebel garnieren und nach Belieben noch mit etwas Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 2 Scheiben Hähnchenfilet
- ☐ 2 TL Frischkäse light
- ☐ 100 g Tomate
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ Prise Pfeffer
- ☐ Prise Salz

Nährwerte pro Person

Energie	354 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	18 g
Ballaststoffe	26 g
Eiweiß	23 g