1A+1B Fleisch

Gesunder Toast

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Jeden Toast mit 1 EL Schmelzkäse und einem Salatblatt belegen. Dann mit Tomatenscheiben, einer Schinkenscheibe, Gurkenscheiben und Alfalfa belegen. Mit etwas Paprikapulver bestreuen.

Zutaten

- [ ] 1 Packung PS. food & lifestyle toast
- [ ] 3 Blätter Eisbergsalat
- [ ] 3 EL Schmelzkäse 20+
- [ ] 3 Scheiben gekochter Schinken
- [ ] ¼ Gurke, in Scheiben
- [ ] ½ Fleischtomate, in Scheiben
- [ ] Handvoll Alfalfa
- [ ] Paprikapulver

Nährwerte pro Person

Energie	**212 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**5 g**
Eiweiß	**36 g**