



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     |