



2B Fleisch

# Gesundes Sandwich

 Zubereitungszeit  
5 minuten  Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1
- Brot mit Butter bestreichen und mit Salat, Schinken, Käse, Tomate, Gurke, Essiggurke und Mayonnaise belegen. Restlichen Salat mit Hähnchenfiletstreifen mischen und dazu servieren.

## Zutaten

- ☐ 1-2 Scheiben Vollkornbrot
- ☐ Butter
- ☐ 1 Scheibe Kochschinken
- ☐ 1 Scheibe 30+ Käse
- ☐ ½ Gurke, in Scheiben
- ☐ 1 Tomate, in Scheiben
- ☐ 3 Essiggurken, in Scheiben
- ☐ 1 EL (Zitronen-)Mayonnaise
- ☐ 75 g gemischter Salat
- ☐ 75 g geräucherte Hähnchenfiletstreifen

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 370 kcal |
| Kohlenhydrate | 19 g     |
| Fett          | 19 g     |
| Eiweiß        | 25 g     |