



2C

## Hähnchen-Rucola-Brötchen



Zubereitungszeit

5 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Das Brot dünn mit Butter und Philadelphia bestreichen. Darauf Hähnchenfilet, Oliven, Tomaten und Rucola legen. Mit Pfeffer bestreuen. Mit einem Schälchen Radieschen servieren.

### Zutaten

- ☐ 1-2 Scheiben Vollkornbrot, getoastet
- ☐ Butter
- ☐ 2 EL Philadelphia naturel light
- ☐ 100 g geräuchertes Hähnchenfilet (Aufschnitt)
- ☐ 5 Oliven, in Scheiben
- ☐ 5 Kirschtomaten
- ☐ 1 Schale Rucola
- ☐ 100 g Radieschen
- ☐ Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 298 kcal |
| Kohlenhydrate | 21 g     |
| Fett          | 12 g     |
| Eiweiß        | 24 g     |