



2C

Fleisch

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