1A+1B Fleisch

# Mediterranes Brötchen mit geräuchertem Hähnchenfilet und Joghurtdressing

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Hähnchen, Gurke und Tomate in Scheiben schneiden. Knoblauch pressen und Brötchen aufschneiden. Dressing aus Joghurt, Knoblauch und Zitronensaft zubereiten, würzen. Brötchen mit Feldsalat, Hähnchen, Gurke und Tomate füllen und mit Dressing vollenden.

## Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g geräuchertes Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 25 g Feldsalat
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **252 kcal** |
| Kohlenhydrate | **10 g** |
| Fett | **8 g** |
| Ballaststoffe | **12 g** |
| Eiweiß | **25 g** |