1A+1B

Mehrkorn-Brötchen mit Hähnchenfilet und Avocado

Zubereitungszeit
2 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Mehrkorn-Brötchen mit einem Wellenschliffmesser halbieren. Beide Hälften mit der Mayonnaise bestreichen. Nacheinander mit Salat, Tomatenscheibe, geräuchertem Hähnchenfilet und Avocado belegen und das Brötchen wieder schließen. Mit der restlichen Tomate servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Meerzaden bolletje
- [ ] 40-50 g geräuchertes Hähnchenfilet, in Stücken
- [ ] ¼ Avocado, in Scheiben
- [ ] 2 Tomaten
- [ ] Einige Salatblätter
- [ ] 1 EL Mayonnaise

Nährwerte pro Person

Energie	**382 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**24 g**
Eiweiß	**20 g**