



1A+1B

Fleisch

Toast mit gebratenen Champignons

Zubereitungszeit
10 minutenPortionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Olivenöl in eine Pfanne geben. Die Zwiebel andünsten und die Champignons hinzufügen, ca. 5 Minuten braten lassen. Die Tomatenwürfel hinzufügen und kurz mitbraten. Zum Schluss das frische Basilikum oder Oregano hinzufügen.
- 2 Jeden Toast mit einer Schinkenscheibe belegen und die Champignonmischung darauf schöpfen.

Zutaten

- ☐ 1 Packung PS. food & lifestyle Toast
- ☐ ½ Tomate, in Würfeln
- ☐ ½ Schale Champignons, in Scheiben
- ☐ 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 3 Scheiben gekochter Schinken
- ☐ Frisches Basilikum oder Oregano

Nährwerte pro Person

Energie	216 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	9 g
Eiweiß	26 g