



1A+1B

Fleisch

Gesunder Toast



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Jeden Toast mit 1 EL Schmelzkäse und einem Salatblatt belegen. Dann mit Tomatenscheiben, einer Schinkenscheibe, Gurkenscheiben und Alfalfa belegen. Mit etwas Paprikapulver bestreuen.

Zutaten

- ☐ 1 Packung PS. food & lifestyle toast
- ☐ 3 Blätter Eisbergsalat
- ☐ 3 EL Schmelzkäse 20+
- ☐ 3 Scheiben gekochter Schinken
- ☐ ¼ Gurke, in Scheiben
- ☐ ½ Fleischtomate, in Scheiben
- ☐ Handvoll Alfalfa
- ☐ Paprikapulver

Nährwerte pro Person

Energie	212 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Fett	5 g
Eiweiß	36 g