



2B

Gesundes Sandwich



Zubereitungszeit
5 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Brot mit Butter bestreichen und mit Salat, Schinken, Käse, Tomate, Gurke, Essiggurke und Mayonnaise belegen. Restlichen Salat mit Hähnchenfiletstreifen mischen und dazu servieren.

Zutaten

- ☐ 1-2 Scheiben Vollkornbrot
- ☐ Butter
- ☐ 1 Scheibe Kochschinken
- ☐ 1 Scheibe 30+ Käse
- ☐ ½ Gurke, in Scheiben
- ☐ 1 Tomate, in Scheiben
- ☐ 3 Essiggurken, in Scheiben
- ☐ 1 EL (Zitronen-)Mayonnaise
- ☐ 75 g gemischter Salat
- ☐ 75 g geräucherte Hähnchenfiletstreifen

Nährwerte pro Person

Energie	370 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Fett	19 g
Eiweiß	25 g