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**