



1A+1B

Fleisch

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