1A+1B Fleisch

Toast mit Putenfilet

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Toast mit dem Milchaufstrich bestreichen und mit Putenfilet, Salat, Tomate und einigen Gurkenscheiben belegen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit den restlichen Gurkenscheiben servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Packung PS. food & lifestyle toast
- [ ] 40-50 g Putenfilet
- [ ] 1 EL Milchaufstrich light
- [ ] 1 Handvoll gemischter Salat
- [ ] 100 g Tomate, in Scheiben
- [ ] ¼ Gurke, in Scheiben
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**226 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**5 g**
Eiweiß	**29 g**