



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