

Sandwich „Olymp“

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

405 kcal • 9g Fett • 60g Kohlenhydrate • 20%

Zutaten

100g Magerquark

40g Schafskäse

1 TL Schnittlauchröllchen

Salz, Pfeffer

2 Scheiben Roggenmischbrot

1 Tomate

2 große Salatblätter

5 Scheiben Salatgurke

3 Oliven

Zubereitung

1. Den Quark, den Schafskäse und den Schnittlauch verrühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Brot damit bestreichen. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
2. Eine Brotscheibe mit der Tomate, dem Salat, der Gurke und den Oliven belegen.
3. Pfeffern und die zweite Brotscheibe darauf geben, kurz andrücken und anrichten.

Tipp: Für dieses Sandwich nehmen Sie am besten einen griechischen Feta, der in einer Lake eingepackt angeboten wird.