

Würziges Putensandwich

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

200 kcal • 4g Fett • 18%

Zutaten

2 Salatblätter

2 EL Sprossen

1 St. Salatgurke

1/8 rote Paprikaschote

1 TL Milch

1/2 TL Meerrettich aus dem Glas

1 EL Buttermilchfrischkäse (8g F.)

Pfeffer aus der Mühle

1 Scheibe Mehrkornbrot

2 Sch. ger. Putenbrust, je 30 g

Zubereitung

1. Salatblätter, Sprossen und Gurke waschen und trocken tupfen. Gurke in Scheiben schneiden. Paprikaschote fein würfeln und mit Milch und Meerrettich unter den Frischkäse rühren, mit Pfeffer abschmecken.
2. Die Brotscheibe halbieren. Eine Hälfte mit der Käsemasse bestreichen. Die andere mit Salat, Gurke, Putenbrust und Sprossen belegen. Die erste Hälfte auf die Zweite legen.

Tipp: Gerade in der Sommerzeit ist man froh über einen leichten Snack. Dieses Sandwich können Sie zur Arbeit mitnehmen oder als leichtes Abendessen genießen.