

Rezeptidee: Rohkost-Sandwich

Zutaten (für ein Sandwich):

- 2 Scheiben Körnerbrot
- 1 Tomate
- ¼ Gurke
- 1 Salatblatt
- 3 EL Magerquark
- etwas Basilikum oder andere frische Kräuter
- etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomate und Gurke in Scheiben schneiden.
2. Eine Scheibe Brot mit Quark bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten- und Gurkenscheiben zusammen mit dem Salatblatt darauflegen.
4. Mit Kräutern garnieren und die zweite Scheibe Brot auflegen.

Tipp:

Das Sandwich kann im Handumdrehen morgens zu Hause vorbereitet werden. Nach Belieben können Zutaten ausgetauscht oder zugefügt werden, z. B. Käse oder magere Wurst.