

# Unser Rezept für eine gesunde

## Zwischenmahlzeit Rohkost-Sandwich

### Zutaten (für ein Sandwich)

- 2 Scheiben Körnerbrot
- 1 Tomate
- 1/4 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 darauf legen.
4. Mit Kräutern garnieren und die zweite Scheibe Brot auflegen.  
Fertig!



#### Tipp:

Das Sandwich kann im Handumdrehen morgens Zuhause, am Arbeitsplatz oder in der Büroküche (falls vorhanden) zubereitet werden.

Nach Belieben können Zutaten ausgetauscht oder zugefügt werden, z. B. Käse, Schinken oder Lachs