

Unser Rezept für eine gesunde

Zwischenmahlzeit 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



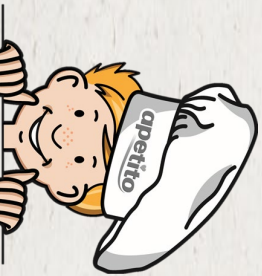
Zubereitung

1. TOMATE UND GURKE IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.

2. EINE SCHEIBE BROT MIT QUARK BESTREICHEN UND MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN.

3. TOMATEN- UND GURKENSCHNITTEN ZUSAMMEN MIT DEM SALATBLATT DARAUFLIEGEN LASSEN.

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