

Brotbelag



Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 2 Scheiben Hähnchenbrust
- 1 TL Senf
- 2 Salatblätter
- ¼ Paprika



1 Portion



ca. 5 Minuten

Zubereitung:

- 1) 2 Salatblätter und $\frac{1}{4}$ Paprika waschen und die Paprika in dünne Streifen schneiden.
- 2) 1 TL Senf gleichmäßig auf 2 Scheiben Brot verteilen. Mit je 1 Scheibe Hähnchenbrust belegen.
- 3) Zuerst die Salatblätter und dann die Paprikastreifen auf das Brot geben.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Brotbelag



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	191,8 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	9,2 g 1,2 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	5,9 g 3,1 g
Protein	16,8 g
Ballaststoffe	10 g

