

Hühner-Sandwich

1 Hühnerfilet (ca. 50g)
1 Vollkornweckerl (ca. 100g)
1 TL Senf
1 Salatblatt
Paprikastreifen
Gurkenscheiben

Ein kleines Stück Hühnerfilet in Wasser garen oder Reste vom Vortag verwenden. Abkühlen lassen und in feine Scheiben schneiden. Ein Vollkornweckerl aufschneiden und mit Senf bestreichen. Mit einem Salatblatt, Paprikastreifen, Gurkenscheiben und Hühnerfleisch füllen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 298 kcal/22 Eiweiß/3 g Fett/50g Kohlenhydrate/7g Ballaststoffe/3,3 BE