

Weizen- oder Vollkorntoast mit Pute



ZUTATEN:

Für 1 Person:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 50 g Putenbrustaufschnitt
- Etwas Streukäse
- 2 Salatblätter
- 1 Gurkenscheibe
- 1 Tomatenscheibe
- 10 g Butter
- Nach Geschmack würzen

ZUBEREITUNG:

Toast im Toaster oder im Backofen erhitzen (toasten) und mit Butter bestreichen, dann mit Putenbrust, Gurken- und Tomatenscheibe sowie Salat und Käse belegen.

ALTERNATIVEN MIT TOAST

- * Toast mit 50 g gekochtem Schinken
- * Toast mit Gurke und Tomate
- * Toast mit gekochtem Ei
(ähnliche Proteinwerte wie beim Vollkorntoast mit Pute)
- * Toast mit Hüttenkäse

NÄHRWERTE:

Kalorien 270

Eiweiß 15 g

Kohlenhydrate 22 g

Fett 6 g