Schwierigkeitsgrad

PRO PORTION	KALORIEN	KOHLENHYDRATE	FETT	EIWEISS	BALLASTSTOFFE
	503 kcal	33,1 g	23,2 g	39,8 g	7,8 g

Mittagessen | To-Go

Schwarzwälder-Schinken-Brötchen

Zubereitung (5 Min.)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und nach Geschmack salzen.
2. Die untere Brötchenhälfte mit dem Quark bestreichen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.
3. Anschließend mit dem Schwarzwälder Schinken, ein paar Gurkenscheiben und Salat belegen.
4. Zum Schluss die Brötchenhälften mit etwas Schnittlauch garnieren und zusammengeklappt mit den restlichen Gurkenscheiben als Beilage servieren.

Zutaten

200 g Gurke
1 Vollkornbrötchen, Roggen
50 g Magerquark
Schnittlauchröllchen, frisch
100 g Schwarzwälder Schinken
2 Salatblätter, nach Wahl
Salz
Schnittlauch, frisch