

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
578 kcal

KOHLLENHYDRATE
44,4 g

FETT
28,6 g

EIWEISS
33,9 g

BALLASTSTOFFE
7,1 g

Mittagessen

Tomate-Mozzarella-Brötchen mit Schinken

Zubereitung (10 Min.)

1. Das Brötchen halbieren und auf dem Toaster anrösten. Die Salatcreme mit den frischen Kräutern mischen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella-Ersatz in Scheiben schneiden.
2. Das getoastete Brötchen mit dem Salatcreme-Kräuter-Mix bestreichen und auf jeder Brothälfte den Schinken, die Tomaten, den Mozzarella-Ersatz und den Basilikum verteilen und servieren.

Zutaten

1 Vollkornbrötchen
2 EL Salatcreme, vegan
4 Cocktailtomaten
65 g Mozzarella-Ersatz auf Reisbasis
120 g Kochschinken, mager oder Kaiserfleisch
Basilikum, frisch
Kräutermischung, frisch