

Club-Sandwich mit Hühnerbrust, Ei und Cocktailsauce



10 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie 344 Kcal

Kohlenhydrate 10.8 g

Fette 17 g

Ballaststoffe 26.3 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 PS. food & lifestyle Ballaststoffreicher Toast
- 20-30 g geräucherte Hühnerbrust
- ½ gekochtes Ei
- 100 g Tomate
- ½ Frühlingszwiebel
- 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- ½ EL Mayonnaise
- ½ TL Tomatenmark
- Flüssigsüßstoff nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Die Brotscheiben auf dem Grill goldbraun rösten. In der Zwischenzeit die Tomate in Scheiben, die Frühlingszwiebel in Ringe und das Ei in Spalten schneiden. Für die Cocktailsauce den griechischen Joghurt mit der Mayonnaise, dem Tomatenmark und etwas Süßstoff verrühren und abschmecken. Die Toastscheiben mit der Cocktailsauce bestreichen. Eine Hälfte mit der geräucherten Hähnchenbrust, dem Ei und den Tomatenscheiben belegen. Mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit der anderen Scheibe zuklappen. In Viertel schneiden, übereinanderstapeln und mit dem Cocktailspieß in der Mitte befestigen.