



1A+1B

Fish

## Club-Sandwich mit Thunfisch, Avocado und Tomate



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Beide Bratscheiben mit Mayonnaise bestreichen. Eine Scheibe mit Thunfisch, etwas Tomatenscheiben, Avocado und Salat belegen. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Mit der anderen Scheibe abdecken und schräg halbieren. Nach Belieben Zahnstocher verwenden um alles zusammenzuhalten. Mit übrig gebliebener Tomate und Avocado servieren.

## Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- ☐ 40-50 g Thunfisch (auf Wasserbasis) aus der Dose
- ☐ 2 Tomaten in Scheiben
- ☐ Einige Blätter (Romana-)Salat
- ☐ ¼ Avocado in Scheiben
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz
- ☐ Optional: Zahnstocher

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 430 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g      |
| Fett          | 25 g     |
| Eiweiß        | 27 g     |