



2B

Fleisch

Hähnchen-Avocado-Sandwich



Zubereitungszeit
12 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das getoastete Brot mit Senf und Mayonnaise bestreichen. Nacheinander mit Spinatblättern, Avocado, Tomate, geräuchertem Hähnchen und Gartenkresse belegen. Evtl. mit der zweiten Scheibe getoastetem Brot abdecken.

Zutaten

- ☐ 120-150 g geräuchertes Hähnchenfilet in Scheiben
- ☐ 1-2 Scheiben Vollkornbrot, getoastet
- ☐ ½ Avocado in Scheiben
- ☐ 2 Tomaten, in Scheiben
- ☐ Kleine Handvoll Spinatblätter
- ☐ Große Handvoll Gartenkresse
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ 1 TL grober Senf

Nährwerte pro Person

Energie	495 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Fett	29 g
Eiweiß	27 g