



1A+1B

Fisch

Toast mit Thunfisch und Gurke



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Brotscheiben unter dem Grill goldbraun tosten. Die Scheiben dann mit der Mayonnaise bestreichen und mit Gurke und Thunfisch belegen. Mit etwas Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit frischem Dill garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle wit brood
- ☐ 40-50 g Thunfisch aus der Dose (Wasserbasis)
- ☐ ½ Gurke in Streifen
- ☐ ½ EL Mayonnaise
- ☐ Einige Zweige frischer Dill, fein gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	320 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	14 g
Eiweiß	26 g