

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
503 kcal

KOHLENHYDRATE
33,1 g

FETT
23,2 g

EIWEISS
39,8 g

BALLASTSTOFFE
7,8 g

Schwarzwälder-Schinken-Brötchen

Zubereitung (5 Min.)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und nach Geschmack salzen.
2. Die untere Brötchenhälfte mit dem Quark bestreichen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.
3. Anschließend mit dem Schwarzwälder Schinken, ein paar Gurkenscheiben und Salat belegen.
4. Zum Schluss die Brötchenhälften mit etwas Schnittlauch garnieren und zusammengeklappt mit den restlichen Gurkenscheiben als Beilage servieren.

Zutaten

200 g Gurke
1 Vollkornbrötchen, Roggen
50 g Magerquark
Schnittlauchröllchen, frisch
100 g Schwarzwälder Schinken
2 Salatblätter, nach Wahl
Salz
Schnittlauch, frisch