



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Eiersandwich

Zutaten (für 2 Personen)

2 hart gekochte Eier
1 Tomate
4 Scheiben Vollkorntoastbrot
2 EL Frischkäse
1 TL mittelscharfer Senf
4 Scheiben gekochter Schinken
Frische Kräuter
Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomate ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Vollkorntoastbrot mit Frischkäse und Senf bestreichen, mit Ei, Tomate und Schinken belegen, anschließend die frischen Kräuter darüber streuen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Toastscheibe darauf setzen und den Toast diagonal durchschneiden.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.