



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Puten-Pesto-Pause

Zutaten (für 1 Person)

- 2–3 Tomaten
- 1 Vollkornsemmel
- 1 EL Kräuterfrischkäse
- 1 EL Pesto
- 2–3 Scheiben (ca. 40 g) mageren Putenschinken



Zubereitung

1. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Vollkornsemmel halbieren. Die eine Hälfte mit Frischkäse, die andere mit Pesto bestreichen.
3. Danach die eine Hälfte der Semmel mit Putenbrust und Tomaten belegen und die andere Hälfte als Deckel oben auflegen.

Arbeitszeit: ca. 5 Min