

"Curry-Putini"

Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika



Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (180 g)

Energie (kcal)	230	Gesättigte FS (g)	1,7
Energie (KJ)	964	Kohlenhydrate (g)	28,5
Eiweiß (g)	17,7	-davon Zucker (g)	3,6
Fett (g)	3,6	Salz (mg)	946

Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika

Zutaten für 10 Portionen:

10	Vollkornbrötchen à 60 g
350 g	Frischkäse, mind. 30 % Fett i. Tr.
100 ml	Milch, 1,5 % Fett
	Curry
30 g	Schnittlauch, frisch
300 g	Putenbrust, gegart und geräuchert
200 g	Romanosalat
200 g	Paprikaschoten, frisch

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Milch, Curry und gehacktem Schnittlauch glattrühren und damit beide Seiten des Brötchens bestreichen.
2. Mit Salat, Putenbrust und Paprikastreifen belegen.