

Gurkensandwich

Zutaten | 4 Portionen

8 Scheiben	Land- oder Bauernbrot
1/2	Salatgurke
200 g	Ziegenfrischkäse
1 Schälchen	Gartenkresse
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Salatgurke waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden.
- Bauernbrot mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen, mit Kresse bestreuen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Vier Scheiben mit Gurken belegen, mit den restliche Scheiben bedecken und halbieren.
- Die Gurkensandwiches können in Pergamentpapier eingewickelt als Pausenbrot oder Lunchpaket mitgenommen werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 225 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
311 kcal	7 g	44 g	12,6 g	157 mg