

# Eiersalat-Sandwich

Zutaten | 4 Portionen

6	Eier
2 EL	Frischkäse
2 EL	griechischer Joghurt
1 EL	Senf
2	Gewürzgurken
	Salz, Pfeffer
4 Blätter	Salat
8 Scheiben	Vollkorntoast

Zubereitungszeit: 20 Min.

- Die Eier hart kochen.
- Frischkäse und Joghurt mit dem Senf verrühren. Nach Geschmack und Konsistenz kann auch das Verhältnis von beiden verändert werden.
- Gewürzgurken und Eier klein würfeln. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Scheiben Vollkorntoast jeweils mit einem Salatblatt belegen, Eiersalat darauf verteilen und jeweils mit einer Scheibe Toast bedecken. Leicht andrücken.

**Tipp:** Für noch mehr Protein können Joghurt und/oder Frischkäse durch Quark, Skyr oder Hüttenkäse ausgetauscht werden. Fein gehackte Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie sorgen für noch mehr Frische im Eiersalat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
154 kcal	6,5 g	15,6 g	8,2 g	72 mg