



Ein Service von:

intervallfasten.org

Puten-Toastturm



Zutaten:

- 6 Scheiben Vollkorntoast
- 6 Scheiben Putenschinken (100 g)
- 6 Scheiben Käse (Gouda, 100 g)
- Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- 2 EL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Für den nicht fastenden Partner:

1 Puten-Toastturm zusätzlich.

Für Vegetarier:

Vegetarischen Wurst-Aufschnitt verwenden.

Kalorien pro Portion:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

kcal

550



Zubereitung:

1. Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Vollkorntoast toasten, Scheiben mit Mayonnaise bestreichen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Die Toastscheiben mit dem Eisbergsalat, Tomatenscheiben (mit etwas Salz und Pfeffer würzen), Putenschinken und Käsescheiben belegen. Eine Scheibe Toast zum Abschluss auflegen. Mit Holzspießen fixieren.
4. Jeweils einen "Toastturm" auf den Teller geben und mit der grob gehackter Petersilie garnieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.