

Schinken-Sandwich mit Blaubeer-Senf

Zutaten für 1 Portion:

- 1 EL Frischkäse (5% Fett i.Tr.)
- etwas Paprikapulver
- 2 Scheiben Kürbiskernbrot
- 1/2 Mini-Salatgurke
- 2 Salatblätter
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- 2 EL Feigen- oder Orangensenf
- 50 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)



Zubereitung:

1. Frischkäse mit Paprikapulver verrühren. Brot mit der Creme bestreichen. Gurke abspülen und in Scheiben schneiden. Eine Brotscheibe mit Salatblättern, Gurkenscheiben und Schinken belegen. Mit der zweiten Scheibe abdecken. Sandwich nach Belieben einmal durchschneiden und verpacken.
2. Feigen- oder Orangensenf mit Blaubeeren verrühren und zum Mitnehmen in ein verschließbares Gefäß füllen. Am Arbeitsplatz den Dip auf das Brot geben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 378 kcal/ 1582 kJ
Eiweiß: 18,6 g
Fett: 6,5 g
Kohlenhydrate: 60 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

