

Lachs-Sandwich mit Meerrettich



Kalorien 200 kcal/Portion

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad einfach

*Entspricht den Abnehmen mit Genuss
und den AOK-Qualitätskriterien*

Zutaten

für 2 Personen

4 EL	Magerquark
4 TL	Mineralwasser mit Kohlensäure
2 TL	Meerrettich
1 Prise	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer
6 Scheiben	Gurke
4 Scheiben	Körnerbrot, dünn geschnitten
2 Scheiben	geräucherter Lachs

Zubereitung

- Quark mit Mineralwasser und Meerrettich glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gurken und Meerrettich-Quark auf zwei Brotscheiben verteilen.
- Mit jeweils einer dünnen Scheibe Räucherlachs belegen und einer zweiten Brotscheibe bedecken.

Tipp: Mit Schnittlauch oder Dill garnieren.