



BLT-Sandwich

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gewürzgurken	4 St.
Tomaten, getrocknet	20 g
Mayonnaise	4 EL
Frischkäse, natur	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Strauchtomaten	1 St.
Mini Romana	0.25 St.
Bacon	100 g
Toastbrot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, Sieb, Salatschleuder

1. Gewürzgurken und getrocknete Tomaten zum Abtropfen in ein Sieb geben. Anschließend fein würfeln und in einer Schüssel mit Mayonnaise und Frischkäse verrühren. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
2. Tomate waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und zerpfeifen. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Bacon darin ca. 4–5 Min. kross braten.
3. Toastbrot leicht rösten und mit der Mayonnaiscreme bestreichen. Die Hälfte der Toastbrotscheiben mit Tomate und Salat belegen und Speckstreifen darauf verteilen. Übrige Toastbrotscheiben daraufklappen und BLT-Sandwich sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	653 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	28 g