Paprika-Teewurst-Sandwich



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Salatgurken	0.5 St.
Toastbrot	16 Scheiben
Frischkäse, natur	8 EL
Teewurst	8 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, schälen und fein raspeln. Toastbrot in einem Toaster oder einer Pfanne leicht rösten.

2. 8 Scheiben jeweils mit Frischkäse und die übrigen mit Teewurst bestreichen. Mit Gemüse belegen, zusammenklappen und zu Dreiecken halbieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	893 kcal
Kohlenhydrate	140 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	21 g