



Paprika-Teewurst-Sandwich

 Dauer
15 min.

 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

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.

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	947 kcal		
Kohlenhydrate	140 g	Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	38 g	Fette	27 g