Thunfisch-Brot mit Kapern



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

bunter Blattsalat	1 St.
Thunfisch im eigenen Saft	195 g
Kapern	1 EL
Zitronen	1 St.
Sonnenblumenkernbrot	8 Scheiben
Butter	2 EL

Zubereitung

1. 4 Salatblätter abtrennen, waschen und trocken schütteln. Thunfisch und Kapern abgießen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Brot nach Belieben toasten.

2. Brot jeweils mit etwas Butter bestreichen und vier Scheiben mit Salat, gezupftem Thunfisch und Kapern belegen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und restliche Brotscheiben darauflegen. Etwas festdrücken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	437 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g