





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	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	21 g	Fette	20 g