Thunfisch Sandwich mit viel Protein

10 Min		10 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Salatblätter
- 2 Tomaten
- 2 Eier

Für die Thunfisch Sandwich Creme

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht à 150 g)
- 3 EL Mayonnaise
- 2 EL Naturjoghurt
- ½ Zwiebel
- 2 Gewürzgurken
- Salz
- Pfeffer
- Dill

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Schneide die Gewürzgurke klein.
2. Gieße den Thunfisch ab und zerkleinere ihn mit einer Gabel. Verrühre ihn mit der Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise sowie Salz, Pfeffer und Dill zu einer Thunfischcreme.
3. Bestreiche je ein Toastbrot mit der Thunfisch Sandwich Creme. Lege ein Salatblatt, 2 Tomatenscheiben und Eierscheiben darauf und dann eine zweite Brotscheibe darauf. Nach Belieben kannst du die Toastscheiben vorher toasten.

Nährwerte pro Portion: 496,5 kcal | KH 29,7 g | E 31,7 g | F 25,7 g