

"Curry-Putini"

Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika



Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (180 g)	
Energie (kcal)	230
Energie (kJ)	964
Eiweiß (g)	17,7
Fett (g)	3,6
Gesättigte FS (g)	1,7
Kohlenhydrate (g)	28,5
- davon Zucker (g)	3,6
Salz (mg)	946

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika

Zutaten für 10 Portionen:

10	Vollkornbrötchen à 60 g
350 g	Frischkäse, mind. 30 % Fett i. Tr.
100 ml	Milch, 1,5 % Fett
	Curry
30 g	Schnittlauch, frisch
300 g	Putenbrust, gegart und geräuchert
200 g	Romanosalat
200 g	Paprikaschoten, frisch

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Milch, Curry und gehacktem Schnittlauch glattrühren und damit beide Seiten des Brötchens bestreichen.
2. Mit Salat, Putenbrust und Paprikastreifen belegen.