

Frühstücksidee: Rohkost-Sandwich



Zutaten (für ein Sandwich):

- 2 Scheiben Körnerbrot
- 1 Tomate
- ¼ Gurke
- 1 Salatblatt
- 3 EL Magerquark
- etwas Basilikum oder andere frische Kräuter
- etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomate und Gurke in Scheiben schneiden.
2. Eine Scheibe Brot mit Quark bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten- und Gurkenscheiben zusammen mit dem Salatblatt darauflegen.
4. Mit Kräutern garnieren und die zweite Scheibe Brot auflegen.

Tipp:

Das Sandwich kann im Handumdrehen morgens zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Büroküche (falls vorhanden) vorbereitet werden. Nach Belieben können Zutaten ausgetauscht oder zugefügt werden, z. B. Käse oder magere Wurst.

