

Eine Projektidee für die Schule Falkenfeld Lübeck Helgolandstraße 5 23554 Lübeck

SANDWICH

Apfel-Thunfisch-Sandwich
für 3 Personen

ZUTATEN

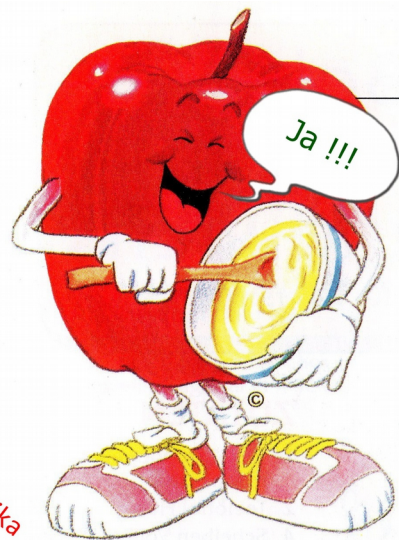
- 1 Dose Thunfisch in Wasser
- 1 Apfel, entkernt und in kleine Stücke geschnitten
- 4 Eßlöffel Vanillejoghurt
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel Honig
- 3 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 3 Blätter Eisbergsalat, gewaschen

ZUBEREITUNGSZEIT



Obst und Gemüse fünfmal am Tag - hast Du heut' schon dran gedacht? Wenn nicht - beginn' jetzt schnell, denn dies' Gericht ist einfach gemacht.

THUNFISCH NEIN DANKE!
...für die Natur



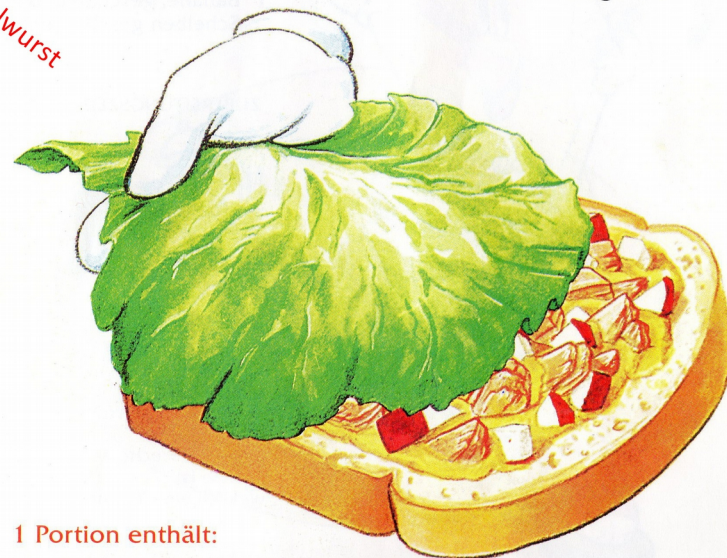
Du benötigst noch:

- Dosenöffner
- Schüssel
- Rührlöffel
- Schneidebrett
- Messer

- 1 Stück Paprika
- 1 Scheibe Geflügelwurst

ZUBEREITUNG

- 1 Verrühre Thunfisch, Apfelstücke, Joghurt, Senf und Honig in einer Schüssel. Toaste die Toastbrotsciben.
- 2 Bestreiche die Brotsciben mit der Thunfisch-Apfel-Mischung.
- 3 Bedecke das Sandwich mit einem Blatt Eisbergsalat.



1 Portion enthält:

- 20 g Eiweiß, 16 g Fett, 308 kcal
- 21 g Kohlenhydrate, 1293 kj