

**RADIO SALÜ****101,7**

Rezept von RADIO SALÜ  
Küchenchef Uwe Zimmer aus der  
Mitkoch-Show, immer sonntags  
von 9-13 Uhr.

Gesundes, ausgewogenes Frühstücks-Sandwich

Eier	Salatgurke, Tomate, Radieschen
Margarine, Senf	Roggenvollkornbrot
Schnittlauchröllchen	Kochschinken und Käse, hauchdünn geschnitten

- Eier hart kochen.

- Margarine, Schnittlauchröllchen und Senf vermischen.

- Salatgurke, Radieschen und Tomaten waschen  
und in dünne Scheiben schneiden.

Eier in Scheiben schneiden.

Brotscheiben mit Margarine-Creme bestreichen.

Ei-Scheiben auf eine Scheibe Brot legen,

- darauf Schinken, Käse, Tomaten-, Radieschen und Gurkenscheiben verteilen.

Zweite Brotscheibe darauflegen und diagonal halbieren.

300 kcal