

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 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