



KRÄFTIGER FITMACHER

Zutaten:

Zutaten für 2 Portionen: 2 Scheiben Lieken Urkorn Dunkles Vollkorn - Klosterbrot, 30 g Rucola, 1 Tomate, 50 g Magerquark, 2 EL fettarme Mayonnaise, 1/2 TL Sahnemeerrettich, Salz, bunter Pfeffer, grob geschrotet, Zucker, 3 kleine Scheiben Roastbeef

Zubereitung:

Rucola putzen und trocken tupfen. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Magerquark und Mayonnaise verrühren, mit Meerrettich, Salz, buntem Pfeffer und Zucker abschmecken und beide Scheiben Lieken Urkorn Dunkles - Klosterbrot damit bestreichen. Die Hälfte der Rucolablätter auf einer Brotscheibe verteilen, Roastbeef darauf anrichten, mit Tomatenscheiben belegen und mit etwas buntem Pfeffer bestreuen. Abschließend restliche Rucolablätter darauf verteilen, mit der anderen Brotscheibe abdecken und vorsichtig halbieren. Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

