



# VITAMINSANDWICHES

## Zutaten:

3 Scheiben Lieken Urkorn Fit & Vital Vitaminbrot, 100g Frischkäse, 100g Quark, 8 Radieschen, 2 EL Schnittlauchröllchen, 2 EL Meerrettich, 6 schwarze Oliven, 4 Eier, 4 Scheiben Räucherlachs, 80g Feldsalat, 100g Salatgurke, 4 Strauchtomaten, Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Die Oliven fein hacken. Den Feldsalat und die Radieschen fein würfeln, Tomaten und Salatgurke in Scheiben schneiden. Eier hart kochen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Nun Quark, Frischkäse, Oliven, Radieschen und Meerrettich gut miteinander vermengen, gehackten Schnittlauch einrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Scheiben Lieken Urkorn Vitaminbrot mit etwas Frischkäsemasse bestreichen und mit Feldsalat belegen. Darauf eine Scheibe Räucherlachs legen und wieder mit Frischkäsemasse bestreichen. Ei-Scheiben auflegen und mit einer beidseitig mit Frischkäse bestrichenen Lieken Urkorn Vitaminbrot-Scheibe abdecken. Gurkenscheiben darauf legen, bestreichen, Ei-Scheiben darauf geben, wieder bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen. Mit der letzten – unten bestrichenen – Lieken Urkorn Vitaminbrot-Scheibe abdecken und andrücken. Zahnstocher diagonal einstecken. Brote quer halbieren, eventuell vierteln und servieren.

