

Blitz-Doppeldecker

Zutaten:

2 Vollkornreiswaffeln
2 Scheiben Putenschinken
2 Scheiben Schnittkäse fettreduziert
Eisbergsalat
Tomate
Salatgurke
1 EL Naturjoghurt
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Putenschinken, Salat, Tomaten- und Gurkenscheiben auf einer Reiswaffel anrichten. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken und darüber geben. Sandwich mit Käse und dem zweiten Reiswaffel abdecken.