



Blitz Doppeldecker

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Vollkornreiswaffeln
- 2 Scheiben Lachsschinken
- 2 Scheiben Schnittkäse fettreduziert
- Eisbergsalat
- Tomate
- Salatgurke
- 1 EL Naturjoghurt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

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