

ZnüniBOX mit Schinken-Käse-Sandwich



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 15 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



Zutaten

für 2 Personen

- 2 Scheiben** Schinken vom Schweizer Schwein
- 80 g** milder Käse, entrindet
- 4 Scheiben** Vollkorntoast
- 50 g** Frischkäse mit Kräutern
- 100 g** Cherrytomaten
- 100 g** Salatgurke
- 1** Apfel
- 40 g** Mandelkerne

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 546** kcal
- 27 g** Eiweiss
- 33 g** Kohlenhydrate
- 32 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Den Belag kann man beliebig anpassen und zum Beispiel statt Frischkäse Hüttenkäse verwenden oder den Schinken durch feine Scheiben von Bratenresten oder Bündnerfleisch ersetzen.

Zubereitung

- 1** Käse in feine Scheiben schneiden. Die Toastbrotscheiben mit Frischkäse bestreichen. 2 Scheiben mit Schinken und Käse belegen und mit den restlichen Scheiben decken. Die Sandwiches jeweils diagonal in 2 Stücke schneiden und in die ZnüniBOXen legen.
- 2** Cherrytomaten je nach Grösse halbieren. Gurke in Scheiben schneiden. Beides ebenfalls in die ZnüniBOXen legen.
- 3** Apfel vierteln, entkernen und in Schnitze schneiden und zusammen mit den Mandelkernen auf die ZnüniBOXen verteilen. Die Boxen verschliessen.