

ZnüniBOX mit Trockenfleisch-Eier-Sandwich



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 15 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

60 g	Trockenfleisch vom Schweizer Schwein oder Rind
0.5 Bund	Schnittlauch
1	gekochtes Ei
50 g	Friskkäse
2	Vollkornbrötchen
0.5	rote Peperoni
0.5	gelbe Peperoni
1	reife Birne

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

372	kcal
24 g	Eiweiss
36 g	Kohlenhydrate
13 g	Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Es bleibt viel Platz für Variationen: Friskkäse durch Quark oder Hüttenkäse ersetzen, Gemüse und Früchte je nach Saison und persönlicher Vorliebe anpassen.

Zubereitung

- 1** Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem Friskkäse mischen. Das Ei schälen und in Scheiben schneiden.
- 2** Jedes Brötchen waagrecht halbieren, mit Friskkäse bestreichen und mit Trockenfleisch sowie Eischeiben belegen. Die Brötchen wieder zusammenklappen und in die ZnüniBOXen geben.
- 3** Peperoni entkernen, in Stäbchen schneiden und in die Boxen verteilen.
- 4** Die Birne vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls auf die ZnüniBOXen verteilen. Die Boxen verschliessen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Meine Wahl.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

Schweiz. Natürlich.

