



# SCHINKEN-KÄSE-WECKERL MIT RADIESCHEN

10 MINUTEN 

SCHWIERIGKEITSGRAD  
★ ★ ★

## ZUTATEN FÜR 1 WECKERL

- 1 Weckerl nach Wahl  
(bevorzugt Vollkorn)
- 1 Scheibe Schinken  
nach Wahl
- 1-2 Scheiben Käse  
nach Wahl
- 2 Radieschen
- 1 Handvoll Rucola
- 1 EL Aufstrich  
nach Wahl

1. Weckerl halbieren und mit dem Aufstrich bestreichen. Mit Schinken, Käse und Radieschenscheiben belegen. Rucola darauf setzen.

**Tipp:** Vollkorn enthält nicht nur für die Verdauung wichtige Ballaststoffe sondern macht auch länger satt.

KCAL 402

FETT 16 g

EIWEISS 29 g

KOHLENHYDRATE 39 g

