

Diabetikerfreundliches Thunfischsandwich mit Kapern



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL fettarmer Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 2 – 3 Blätter Salat
- 2 Gewürzgurken
- 1 EL Kapern (aus dem Glas)
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 3 bis 4 Stiele Dill
- 2 Vollkorntoasties

Zubereitung:

1. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Von der Zitronenschale mit einer feinen Reibe etwas abraspeln (etwa 1 TL voll). Dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

2. Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Kapern, Salz und Pfeffer unterrühren. Gewürzgurken klein schneiden und dazu geben. Thunfisch abtropfen lassen und zur Joghurtmischung geben. Alles gut vermischen. Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

3. Brötchenhälften toasten, anschließend mit der Thunfischcreme bestreichen. Die Salatblätter mit drauf legen. Dill und Zitronenschale darauf streuen. Zum Schluss noch einmal frischen Pfeffer darüber mahlen. Nach Belieben die Brötchen-hälften zum Sandwich zusammenklappen.

Nährwerte pro Portion:

- Energie: 310kcal
- Kohlenhydrate: 23g(entspricht2,3KE)
- Davon Zucker: 5g
- Eiweiß: 18g
- Fett: 15g
- Davongesättigte Fettsäuren: 5,6g
- Ballaststoffe: 5g

