



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Eiersandwich

### Zutaten (für 2 Personen)

2 hart gekochte Eier  
1 Tomate  
4 Scheiben Vollkorntoastbrot  
2 EL Frischkäse  
1 TL mittelscharfer Senf  
4 Scheiben gekochter Schinken  
Frische Kräuter  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomate ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Vollkorntoastbrot mit Frischkäse und Senf bestreichen, mit Ei, Tomate und Schinken belegen, anschließend die frischen Kräuter darüber streuen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Toastscheibe darauf setzen und den Toast diagonal durchschneiden.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.