



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Puten-Pesto-Pause

### Zutaten (für 1 Person)

- 2–3 Tomaten
- 1 Vollkornsemmel
- 1 EL Kräuterfrischkäse
- 1 EL Pesto
- 2–3 Scheiben (ca. 40 g) mageren Putenschinken



### Zubereitung

1. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Vollkornsemmel halbieren. Die eine Hälfte mit Frischkäse, die andere mit Pesto bestreichen.
3. Danach die eine Hälfte der Semmel mit Putenbrust und Tomaten belegen und die andere Hälfte als Deckel oben auflegen.

Arbeitszeit: ca. 5 Min