



(HERZSALAT-TACO

ZUBERFITUNGSZEIT: 15 MINUTEN **ENERGIEGEHALT/PORTION:** 359 KCAL KOHLENHYDRATGEHALT/ PORTION: 32.5 G



SALZ

ZUTATEN (4 PORTIONEN):

400 G THUNFISCH (KONSERVE, IN SALZIGEM SAFT, ABGETROPFT) 400 G GURKEN 200 G COCKTAILTOMATEN 100 GR GRÜNE UND SCHWARZE **OLIVEN GEMISCHT** 20 G JUNGZWIEBELN (GEREINIGTES GEWICHT) ETWAS ZITRONENSAFT 20 GR GRÖSSERE BLÄTTER DES HERZSALATS (CA. 250 G) 100 G FETTARMER TRAPPISTENKÄSE 8 STK VOLLKORN-TOASTSCHEIBEN (PRO SCHEIBE CA. 29 G)

DIE BLÄTTER DES HERZSALATS SIND WIE TACOS DIE NUR DARAUF WARTEN, GEFÜLLT ZU WERDEN! EINE GUTE WAHL FÜR DAS FRÜHSTÜCK MIT PROTEINREICHEM THUNFISCH, SERVIERT MIT KÄSE. GEMÜSE UND BROT.

ZUBEREITUNG:

Den abgetropften Thunfisch mit einer Gabel etwas zerdrücken. Die Gurke und die Cocktailtomaten waschen, in kleine Würfel oder Stückchen schneiden. Die abgetropften Oliven vierteln, die geschälte Jungzwiebel in Ringe schneiden. Das Ganze in einer Schüssel vermengen und mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Füllung pro Kopf auf ie 5 gewaschene Herzsglatblätter verteilen. Am Ende in kleine Würfel aeschnittenen Käse darüber streuen. Die Toastbrotscheiben toasten und zu den Tacos servieren.

Beachte das Brot!

Ohne Toastbrot serviert hat 1 Portion einen Energiegehalt von 221 kcal und enthält 8,5 g Kohlenhydrate. Wenn du dich für ein anderes Brot entscheidest, kannst du anhand dessen leicht die genauen Werte deines Frühstücks berechnen. Wähle auf jeden Fall so viele Kohlenhydrate, damit du die für das Frühstück empfohlenen 30-40 a Kohlenhydrate erreichst.