



# THUNFISCH-HAPPEN

## ZUTATEN

- ▶ 1 Ei(er)
- ▶ 20 g Frühlingszwiebeln
- ▶ 50 g Tomaten
- ▶ 185 g Thunfisch a.d. Dose, naturell
- ▶ 4 EL THOMY Die Natürlich Leichte, 250 ml Glas
- ▶ 0,5 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- ▶ 8 Slightly leveled tablespoons Vollkorntoastbrot
- ▶ 0,5 EL Kresseblättchen

## ZUBEREITUNG

1. Ei hart kochen. Frühlingszwiebeln waschen, und in feine Ringe schneiden. Evtl. den weißen Teil fein hacken. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Thunfisch abtropfen lassen, mit THOMY Die Natürlich Leichte und THOMY Delikatess-Senf mittelscharf mischen. Frühlingszwiebeln und Tomaten unterrühren.
3. Ei schälen und in Scheiben schneiden.
4. Vollkorntoastbrot tosten. Salat auf 4 Scheiben Toast legen. Thunfischmasse darauf verteilen- Mit den Eischeiben belegen und mit Kresseblättchen bestreuen.
5. Die restlichen Toastscheiben darauf legen und diagonal halbieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	56 g
Energie	585 kcal
Fett	26 g
Protein	30 g

🕒 19 Minuten

⊕ 2 Portionen

