

VOLLKORNSANDWICH MIT CAMENBERT UND PREISELBEERKONFITÜRE



ZUTATEN

2 Portionen

- 1 TL Rapsöl
- 60 g Camembert (30 % Fett i. Tr.)
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 1 säuerlicher Apfel
- 20 g Rucola
- 2 TL Pflanzenmargarine (vegan, Omega-3-reich)
- 2 TL Preiselbeerkonfitüre

ZUBEREITUNG

Von einem Camembert zwei 30-g-Viertel abteilen, kurz in der Pfanne mit etwas Öl zerlaufen lassen. Toastscheiben toasten. Apfel und Rucola waschen und den Apfel in schmale Scheiben schneiden.

Toastscheiben mit Pflanzenmargarine bestreichen. Mit Camembert belegen, mit der Preiselbeermarmelade bestreichen. Mit Apfelscheiben und Rucolablättern garnieren. Zusammenklappen, zum Mitnehmen ggf. als Sandwiches in zwei Dreiecke schneiden.

Tipp: Auch lecker zu verfeinern mit ein bisschen Hühnerbrust.