

Thunfisch Sandwich mit viel Protein

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Scheiben Toastbrot (Vollkorn bevorzugen)
- 2 Salatblätter
- 2 Tomaten
- 2 Eier



Für die Thunfisch Sandwich Creme

- 150 g Thunfisch aus der Dose
- 3 EL [Mayonnaise](#)
- 2 EL Naturjoghurt
- ½ Zwiebel
- 2 Gewürzgurken
- Salz
- Pfeffer
- [Dill](#)

Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Schneide die Gewürzgurke klein.
2. Gieße den Thunfisch ab und zerkleinere ihn mit einer Gabel. Verrühre ihn mit der Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise sowie Salz, Pfeffer und Dill zu einer Thunfischcreme.
3. Bestreiche je ein Toastbrot mit der Thunfisch Sandwich Creme. Lege ein Salatblatt, 2 Tomatenscheiben und Eierscheiben darauf und dann eine zweite Brotscheibe darauf. Nach Belieben kannst du die Toastscheiben vorher tosten.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

