

# Vollkornbaguette mit Schinken und Camembert



## Für 1 Person

- 2 Scheiben Vollkornbaguette
- 4 Scheiben Herta Finesse Schinken mild geräuchert
- 4 dünne Scheiben Camembert
- ½ Zucchini
- etwas Dijon-Senf, Pflanzenöl, Salz & Pfeffer
- 1 EL Mango Chutney aus dem Glas
- etwas Sprossen oder Kresse (Garnitur)

## ZUBEREITUNG:

Die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun das Baguette aufschneiden und auf dem Toaster leicht anrösten. Mit Dijon-Senf und Mango-Chutney bestreichen. Die gebratenen Zucchinistreifen, den Camembert und den Herta Finesse Schinken darauf legen.

Das Baguette abschließend nach Geschmack mit Kresse oder Sprossen garnieren und genießen.

Gesamtgewicht (1 Portion): 245 g

462 kcal (189 kcal/100 g) 4 g Ballaststoffe  
20 g Eiweiß 5,7 g Zucker  
20 g Fett 2,8 g Salz  
49 g Kohlenhydrate