



Schinkenburger

1 kleine Tomate

einige Blätter Salat

1 Vollkornbrötchen

1/2 TL Butter

1 dicke Scheibe gekochter Schinken (ca. 50 g)

1/2 TL Tomatenketchup

Die Tomate waschen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocken schütteln.

Das Brötchen aufschneiden und beide Schnitthälften mit etwas Butter bestreichen.

Auf die eine Hälfte die Salatblätter legen und etwas Ketchup darauf streichen. Dann

die Tomatenscheiben und den Schinken darauf legen, wieder etwas Ketchup und

dann den Rest der Tomaten. Obendrauf kommt der Brötchendeckel.