

STAND: JULI 2016

# Thunfischaufstrich

## Zutaten

### 1 Portion

100 g	Thunfisch, Konserve in Wasser
60 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
20 g	Radieschen
20 g	Gewürzgurken
1 Scheibe	Brot
20 g	Zwiebeln, geschält
	Salz, Pfeffer, gehackter Schnittlauch

## Zubereitung

Den abgetropften Thunfisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral verrühren. Radieschen, Gewürzgurke und Zwiebel in feine Würfelchen schneiden und zu dem Thunfisch geben. Mit den Gewürzen abschmecken. Auf eine Scheibe Brot streichen und mit dem gehackten Schnittlauch bestreuen.

## Tipp

Dazu empfehlen wir Paprikareis und einen grünen Salat.

### Nährwerte pro Portion:

Energie	243 kcal
Eiweiß	30,9 g
Kohlenhydrate	16,9 g
Fett	5,4 g