



## Low Carb Sandwich "mediterran"

Unterwegs greift man oft zu ungesunden Fastfood. Hier kommt die Low Carb Variante zum Selbermachen und mitnehmen.

Für 4 Sandwiches

- 4 Eier
- 150g Frischkäse
- 2-3 TL Kräutermischung „Genuss aus dem Süden“
- 40g Bambusfasern
- 1 TL Backpulver
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 1/2 TL Salz
- 2-3 EL Parmesan nach Belieben
- 3-4 Hähnchenbrüste
- 4-5 EL Würzmarinade „Genuss aus dem Süden“
- Tomaten, Gurken, Blattsalat, gekochte Eier
- Mayonnaise

Die Eier mit einem Mixer schaumig rühren und nach und nach den Frischkäse untermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermengen und langsam unter die Eiermasse rühren. In einen Backrahmen 20x30cm geben und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Im Backofen bei 190° Umluft ca. 25 Min. goldbraun backen.

Die Hähnchenbrüste in dem Würzöl für min. 30 Min. marinieren und anschließend in einer Pfanne oder im Backofen garen. Nun das Sandwich in 4 gleich große Stücke teilen und mit der Hähnchenbrust, Salat, Tomaten, Gurken, Eier und Mayonnaise nach Belieben füllen.