



Guppy der Thunfisch

Zutaten für Guppy:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- ½ Dose Thunfisch in Olivenöl
- 100 g Magertopfen
- 75 g Crème Fraîche
- ¼ Stk. Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- ¼ Stk. Paprika
- ein paar Gurkenscheiben

Wie viel Zeit brauche ich? 🕒

Schwierigkeit: 📌

Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken, mit Topfen und Crème Fraîche verrühren
2. die Masse mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken und den gesamten Doseninhalt des Thunfisches dazugeben
3. alles gut vermischen und abschmecken
4. den Thunfischaufstrich auf den Toast streichen und mit dem Gemüse belegen
5. ein Sandwich machen und einpacken