

Vegetarische XL Sandwiches

Zutaten für 2 vegetarische XL Sandwiches

- 4 Toastscheiben in XL Größe | hier gehen natürlich auch normal große Toastscheiben
- 2 EL Ketchup | oder 2 EL Frischkäse pur oder mit Kräutern
- 2 Scheiben vegetarische Salami | unbeauftragte Werbung: z.B. Rügenwalder Mühle Vegetarische Mühlen Salami Klassisch
- 2 Käsescheiben | oder 2 EL Käse zum Streuen | z.B. Gouda oder Cheddar
- 2 Tomatenscheiben
- 1 Gewürzgurke
- Zwiebelringe
- optional: Margarine

Nährwerte pro Sandwich etwa:

215 kcal | 35 g KH | 9 g E | 4 g F

Zubereitung

1. Die Margarine jeweils auf den Toastscheiben verteilen. Darauf achten, dass du nur wenig davon verwendest. Optional kannst du die Margarine auch weglassen, dann kann es aber passieren, dass deine Sandwiches etwas trocken werden.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram
mit @kapaforever #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

2. Auf zwei Toastscheiben jeweils 1 EL Ketchup verteilen. Dafür eignet sich z.B. ein Löffel sehr gut.

3. Die Toastscheiben ohne Ketchup jeweils mit 1 Scheibe Salami, 1 Scheibe Käse, Zwiebelringen, 1 Tomatenscheibe sowie Gurkenscheiben belegen. Die mit Ketchup bestrichenen Toastscheiben jeweils darauflegen.

4. Die Sandwiches im vorgeheizten Sandwichmaker legen und überbacken. Hier solltest du unbedingt die Herstellerangaben deines Sandwichmakers beachten. Die vegetarischen Sandwiches sind fertig, sobald diese goldbraun und etwas knusprig sind.

5. Nach dem Backen etwas abkühlen lassen und jeweils in Hälften oder Dreiecke schneiden. Sofort servieren. Achtung: Der Käse und die Tomate in den Sandwiches sind sehr heiß.



Abkürzungen:

EL = Esslöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

Vegetarische Quesadilla

Zutaten für 1 vegetarische Quesadilla

- 1 Wrap
- 1 Scheibe Käse | oder 2 EL Käse zum Streuen | z.B. Gouda oder Cheddar
- 2 EL Ketchup | oder 2 EL Frischkäse pur oder mit Kräutern
- 1/4 Paprika, in Streifen oder Würfeln geschnitten
- 1 EL Mais, z.B. aus der Dose
- Zwiebelringe | oder Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten

Nährwerte pro Quesadilla etwa:

308 kcal | 48 g KH | 12 g E | 7 g F

Zubereitung

1. Den Wrap mit Ketchup oder Frischkäse bestreichen. Tipp: Sehr lecker ist auch eine Mischung aus Frischkäse und Ketchup.
2. Danach den Wrap im unteren Bereich mit Käse, Mais, Paprika und Zwiebelringen belegen.
3. Zum Schluss den Wrap zuklappen und der Länge nach auf den Sandwichmaker legen. Auch hier wieder die Herstellerangaben deines Sandwichmakers beachten. Die vegetarische Quesadilla ist fertig, sobald sie goldbraun ist. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Achtung: Der Käse in der Quesadilla ist sehr heiß.

Abkürzungen:

EL = Esslöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien



Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram

mit @kapforever #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken