



2A

Caprese-Toast mit Tomatensalat



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 1 Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden, Basilikum grob hacken. Eine Brotscheibe mit Mozzarella belegen, würzen und mit ca. 4 Tomatenscheiben und der Hälfte des Basilikums belegen. Mit der anderen Scheibe abdecken und goldbraun grillen. Restliche Tomate in Stücke schneiden, mit Basilikum und Kräutern mischen und würzen. Tomatensalat zum Toast servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- ☐ 40-50 g Mozzarella light
- ☐ 200 g Tomate
- ☐ 5 g frisches Basilikum
- ☐ 1 TL Italienische Kräuter
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	309 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	12 g
Ballaststoffe	27 g
Eiweiß	24 g

Weitere kohlenhydratarmer rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at