

Caprese Weckerl

1 Mozzarellakugel (fettreduziert)
2 Tomaten
1 Vollkornweckerl (ca. 100g)
frische Basilikumblätter
1 TL Olivenöl



2 EL Olivenöl, Rapsöl,
Leinöl oder Walnussöl
schützen Ihr Herz!

Die Mozzarellakugel in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die beiden Hälften eines Vollkornweckerls mit Mozzarella und Tomatenscheiben belegen und mit frischen Basilikumblättern garnieren. Mit je einem Teelöffel besten Olivenöl beträufeln und genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 524kcal/21g Eiweiß/ 25g Fett/56g Kohlenhydrate/9g Ballaststoffe/ 3,3 BE