

Überbackene Brote

2 Scheiben Vollkornbrot (100g)
60g geriebener fettarmer Schnittkäse
1 kleines Stück Zwiebel
¼ roter Paprika
¼ grüner Paprika
2 Tomaten
Oregano, Thymian, Rosmarin oder Pizzagewürz

Backrohr auf 200 Grad vorheizen.

Käse reiben und Tomaten sowie Paprika in kleine Würfel schneiden. Gemüsewürfel mit dem Käse vermischen und mit Kräutern würzen. Brote auf ein Backblech mit Backpapier legen und ca. 10 Minuten überbacken bis der Käse geschmolzen ist.

Nährwerte pro Portion (ca.): 412 kcal/24g Eiweiß/ 12g Fett/48 g KH/12 g Ballaststoffe/ 3,3 BE