

Frühstück

Knäckebrot mit Tomaten-Rucola- Aufstrich



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 517 kcal

Kohlenhydrate: 38 g

Proteine: 23 g

Fette: 27 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Handvoll Rucola
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 EL Tomatenmark
- 10 ml Olivenöl (optional falls vorhanden: Walnussöl)
- 1 EL Wasser
- 10 g Walnusskerne
- 30 g Sojakerne (z.B. von Seeberger)
- 4 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot
- Salz, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Den Rucolasalat gründlich waschen und trocken schleudern.
2. Währenddessen die Tomate waschen, vierteln, Kerngehäuse herauskratzen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
3. Tomatenmark, Öl, Sojakerne und 1 EL Wasser in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Anschließend die Walnusskerne und den Rucola nach und nach hinzugeben und ebenfalls zerkleinern. Wenn die Masse zu fest ist, etwas mehr Wasser hinzugeben.
4. In eine kleine Schale füllen, würzen und die Hälfte der Tomatenwürfel unterrühren. Das Ganze auf 4 dünnen Scheiben Vollkorn-Knäckebrot verteilen, die restlichen Tomatenwürfel darübergeben und servieren.

