

Frühstück

Überbackenes Vollkornbrot alla Toscana



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 500 kcal

Kohlenhydrate: 37 g

Proteine: 28 g

Fette: 25 g

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 40 g)
- 1 mittelgroße Tomate
- 5 ml Olivenöl
- 4 schwarze Oliven
- 60 g Mozzarella
- 50 g Hähnchenbrust-Aufschnitt
- Schwarzer Pfeffer, Oregano
- ein paar Blätter frisches Basilikum



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und sie dann in feine Scheiben schneiden. Die Oliven ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Öl in eine Pfanne geben und das Vollkornbrot 1-2 Minuten darin anrösten.
2. Das Vollkornbrot aus der Pfanne nehmen und nun mit Hähnchenbrust, Tomaten und Oliven belegen. Mit Pfeffer und Oregano würzen. Anschließend mit Mozzarella belegen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken.
3. Zum Schluss mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

