



# VITAMINBROT MEDITERRAN

## Zutaten:

Zutaten für 2 Portionen: 2 Scheiben Lieken Urkorn Fit & Vital Vitaminbrot, 2 TL Pinienkerne, 6 EL Frischkäse (fettarm), 2 EL Joghurt (1,5 % Fett), 6 große Basilikumblätter, 4 - 6 getrocknete Tomaten in Öl Salz, Pfeffer, 2 Messerspitzen Sambal Oelek (optional), Basilikum zur Dekoration

## Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl unter Rühren anrösten, bis sie Farbe angenommen haben. Die Pfanne zur Seite stellen. Frischkäse, Joghurt, gehacktes Basilikum, fein geschnittene getrocknete Tomaten sowie etwas Öl von den eingelegten Tomaten verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek pikant abschmecken. Lieken Urkorn Fit & Vital Vitaminbrot mit dem Frischkäse-Tomaten-Dip bestreichen. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Basilikum dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

