



ZUCCHINI-BROT MIT TOMATENFRISCHKÄSE

Zutaten:

Zutaten für 2 Portionen: 2 Scheiben Lieken Urkorn Fit & Vital QUINOA-Hafer, 1/2 Zucchini, 2-3 Cocktailtomaten, 1 EL Frischkäse, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Wasser, 1 TL Olivenöl, Lieblingskräuter, Meersalz, Pfeffer, Basilikumblätter.

Zubereitung:

Lieken Urkorn Fit & Vital QUINOA-Hafer mit Olivenöl in der Pfanne anrösten.

Zucchini und Cocktailtomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Tomatenmark mit Frischkäse und 1 EL Wasser glatt rühren.

Mit Salz & Pfeffer würzen.

Brot mit Tomatenfrischkäse, Zucchini und Tomaten belegen. Dazu noch einmal Salz & Pfeffer geben und mit den Lieblingskräutern würzen.

Mit Basilikumblättern verzieren.

