

Bruschetta



Zutaten:

- 70 g Cherry Tomaten
- 35 g getrocknete Tomaten
- 1 TL Öl von getrockneten Tomaten, Raps- oder Olivenöl
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Crema di Balsamico
- 1 EL dunkler Essig (Aceto di Balsamico)
- ½ halbe Kugel Mozzarella light

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Basilikum



1 Portion



8 Minuten

Zubereitung:

1. Cherry Tomaten gründlich waschen und vierteln.
2. Getrocknete Tomaten klein hacken und zu den Cherry Tomaten geben.
3. Mozzarella klein würfeln und hinzugeben.
4. Alles mit Öl, Essig und Gewürzen abschmecken und auf einem getoasteten Brot anrichten.
5. Mit Crema di Balsamico verzieren.

Rezeptvariation:

Um den Geschmack zu maximieren den Balsamico einreduzieren. Dafür eine größere Menge Aceto di Balsamico aufkochen und köcheln lassen, bis es sich ca. auf 1/3 reduziert hat. Da das Einreduzieren Geruchsintensiv ist die Abzugshaube einschalten oder das Fenster öffnen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Bruschetta



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	368,5 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12,7 g 4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	40,3 g 13,4 g
Protein	21,7 g
Ballaststoffe	8,4 g

