

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Vollkorntoastbrot m. Tomaten und Mozzarella

1 Vollkorntoastbrotsc Scheibe
(= 25 g)
50 g Netto Tomatenscheiben
30 g Netto Mozzarellascheiben
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

Basilikumblättchen

toasten und belegen
mit:
und
würzen:

evtl. i. d. Mikrowelle kurz
überbacken u. mit
servieren.

Gesamt: 141 kcal