

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Zucchini- /Auberginenscheiben gebraten

8 Zucchinischeiben à 30 g (grün + gelb)	und
8 Auberginenscheiben à 30 g Kräutersalz ungeh. Pflanzenmarg.	von beiden Seiten würzen mit dann auf beiden Seiten in braten, auf Teller legen u belegen mit:
je 1 Scheibe Tomate à 20 g	und
je 1 Scheibe Mozzarella à 20 g	kurz i. d. Mikrowelle überbacken u. würzen mit:
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	
Basilikumblättchen	Mit bestreut servieren.

Gesamt: 1 Zucchinischeibe ca. 65 kcal
1 Auberginenscheibe ca. 64 kcal
(einschliesslich Bratfett)

Servieren: – zu Salat
– auf Salatblättern m. wenig Olivenöl u.
Balsamicoessig beträufelt
– als kleiner Imbiss m. Vollkorntoast zu 1 Glas
Prosecco