

Bruschetta



2

2

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 161 kcal

- Zubereitungszeit 20 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

1	rote Paprika
1	Zucchini
!	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
1 EL	Balsamico-Essig
1 Stängel	Petersilie
4	Vollkornbaguette-Scheiben
1	Knoblauchzehe

Zubereitung

- Gemüse waschen, putzen, würfeln und in einem kleinen Topf in Olivenöl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.
- Petersilie waschen, trocknen und klein hacken. Baguette-Scheiben toasten, noch warm mit der halben Knoblauchzehe einreiben.
- Brot mit dem Gemüse belegen, mit gehackter Petersilie bestreuen und warm genießen.