

ZWIEBACK MEDITERRANÉ



REZEPT FÜR 2 PORTIONEN

Zutaten:

- 5 g Butter
- 200 g Champignons braun
- 6 g Kapern
- 5 g Knoblauch (1 Zehe)
- 10 g Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Petersilie,
etwas Balsamico & Olivenöl
- 8 Stk **Mevalia Fette Biscottate**

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel fein schneiden, Champignons reinigen und vierteln.

Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen, einen Schuss Olivenöl hinzufügen. Knoblauch und Zwiebel anbraten, dann die Champignons beifügen. Nachdem die Pilze Wasser abgegeben haben, Kapern hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Abschließend mit einem Schuss Balsamico verfeinern.

Auf den Fette Biscottate verteilen und warm oder kalt genießen!

BON APPETIT!

Nährwertangaben:	Pro Portion
Energie	154 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	22 g
Protein	4,9 g
Phenylalanin	98 mg