

BRUSCHETTA MIT GEMÜSE

REZEPT FÜR 5 BRUSCHETTE

Zutaten:

- 70 g Aubergine
- 15 g Olivenöl
- 3 g Knoblauch
- 20 g grüne Oliven
- 130 g Tomaten
- 5 **Mevalia Crostini**
(ca. 10 g pro Crostino)

Salz, Pfeffer, Basilikumblätter,
Origano frisch

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C Umluft oder 210 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Aubergine in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und 8-10 Minuten grillen. Oliven und Tomaten sowie die abgekühlte Aubergine kleinwürfelig schneiden. Crostini für 3 Minuten in den noch warmen Ofen legen, dann mit Olivenöl beträufeln



und mit Knoblauch einreiben. Gemüse würzen und auf den Crostini verteilen, mit Basilikum oder einer Olive garnieren.

Mevalia | LOW
PROTEIN

Nährwertangaben:	Pro Stück
Energie	82 kcal
Fett	4,7 g
Kohlenhydrate	9,1 g
Protein	0,6 g
Phenylalanin	22,7 mg
Tyrosin	14,9 mg
Leucin	32,0 mg