

Gemüse-Protein Toast

Vorbereitung: 5 Min.
Portionen: 4 bis 6
Proteingehalt: 57 g



Du benötigst:

- ✓ 3 Protein-Weckerl (Aldi / Hofer)
- ✓ 100 g Mozzarella (gerieben)
- ✓ 1 Becher Sauerrahm
- ✓ 6 bis 7 kleine Tomaten
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Karotte

- ✓ 1 kleine Gurke
- ✓ ½ Paprika
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Eventuell Schnittlauch (frisch)
- ✓ Eventuell Pizzagewürz
- ✓ Schüssel (groß)

Zubereitung in 9 einfachen Schritten

1. Backrohr bei 180 Grad Heißluft vorheizen
2. Karotte schälen, klein schneiden und in eine große Schüssel hineingeben
3. Paprika, Gurke, Zwiebel, Tomaten klein schneiden und ebenso in die Schüssel
4. Thunfisch und Sauerrahm dazugeben und die Masse gut durchmischen
5. Mit Salz und Pfeffer (eventuell auch mit Pizzagewürz) abschmecken
6. Protein-Weckerl mit Messer teilen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen
7. Die Protein-Weckerl im Ofen - bei 180 Grad Heißluft - 30 Minuten backen
8. Nach 30 Min. den Mozzarella auf die Weckerl und noch 5 Min. weiterbacken
9. Nach 35 Min. heraus, eventuell mit Schnittlauch garnieren und genießen

Vplatten-Tipp

- Wenn du mehr Kalorien magst, verwende - anstatt Sauerrahm - Schlagobers
- Die übrige Streichmasse kannst du auch als „Protein-Salat“ dazu essen
- Dieses Rezept eignet sich auch als „Party-Snack“ (mit Vollkorn Baguette)

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

