

Ernährung bei Osteoporose – Rezepte

Fetakäse mit Tomaten (für 4 Personen)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
400	Fetakäse	Den Fetakäse trockentupfen und in 4 Stücke teilen und in eine Auflaufform geben. Olivenöl, Oregano, Abrieb der Zitrone und gepresste Knoblauchzehe miteinander als Würzöl vermischen
3 EL	Olivenöl	
1 TL	Oregano	
½	Zitrone	
1	Knoblauchzehe	
4	Tomaten	Die Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz ausschneiden.
Etwas	Puderzucker	Die Schnittflächen mit Puderzucker bestreuen und mit der Schnittfläche nach unten ebenfalls in die Auflaufform setzen Tomaten und Fetakäse mit dem Würzöl bestreichen Bei 220°C ca. 15 Minuten backen
Garnitur	Basilikum	Mit Basilikum garniert servieren

Enthält ca. 370 mg Calcium pro Portion