



Gesunde Bruschetta

Zutaten für 2 Portionen

- 1 große Tomate
- 2 getrocknete Tomaten in Öl
- 120 g Ricotta
- 4 TL Tomatenmark
- 2 TL gemischte italienische Kräuter (TK)
- Salz und Pfeffer
- 6 kleine Scheiben Vollkornbrot
- Topping:
4 Basilikumblätter, Kürbis- und Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Die Tomate waschen und vierteln. Dann entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.
- Ricotta mit den frischen und getrockneten Tomaten, Tomatenmark sowie Kräutern in einer kleinen Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Brotstücken mit der Tomaten-Ricotta-Creme bestreichen, mit Basilikumblättern und Kernen anrichten und servieren.