



ZWISCHENMAHLZEIT (für 2 Personen)

ÜBERBACKENES VOLLKORNBROT

mit Tilsiter, Tomaten und Oliven

Vorbereitungszeit: ca. 5 – 10 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

| | |
|--|---------------------|
| Vollkornbrot (oder auch das selbstgebackene Haferbrot) | 2 Scheiben (à 50 g) |
| Tilsiter Käse, 45 % Fett i.Tr. | 80 g |
| Tomaten, klein | 4 Stück (40 g) |
| Oliven, schwarz, in Scheiben | 30 g |

Nährwerte (pro Portion):

| | |
|----------------|----------|
| Kalorien: | 270 kcal |
| Eiweiß: | 14,5 g |
| Fett: | 13,3 g |
| Kohlenhydrate: | 20,7 g |
| Kalzium: | 367 mg |
| Vitamin D: | 0,21 µg |



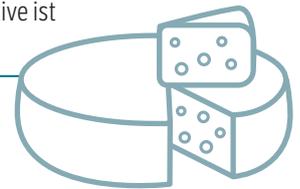
ZUBEREITUNG:

- Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Tomaten waschen, trocknen, in dünne Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Käse darauf legen.
- Brot auf einem Backblech im Ofen ca. 10 Minuten überbacken.
- Vor dem Verzehr mit Olivenscheiben garnieren.



TIPP 1: Dazu passt gut ein **grüner Salat mit Joghurtdressing**. Das Joghurtdressing liefert zusätzlich Kalzium.

TIPP 2: Eine kalziumreiche Alternative ist auch **Emmentaler Käse**.



Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose