



FRÜHSTÜCK (für 2 Personen)

TOMATEN- BASILIKUM- BROTAUFSTRICH

Zubereitungszeit: ca. 15 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 Basis, Vers. 7.1. berechnet.

Zutatenliste:

Tomaten, getrocknet	25 g
Basilikum, frisch	10 g
Frischkäse	100 g
Pfeffer	



Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	218 kcal
Eiweiß:	7,6 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	6 g
Kalzium:	52 mg
Vitamin D:	0,2 µg

ZUBEREITUNG:

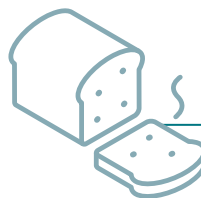
- Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- Basilikum waschen und grob hacken.
- Tomaten und Basilikum in einen Mixer geben und pürieren.
- Frischkäse dazugeben und noch einmal kurz durchmischen.
- Den Aufstrich mit Pfeffer abschmecken.

TIPP 1: Ist Ihnen die Masse zu dick, etwas **Olivenöl** dazugeben.



TIPP 2: Der Aufstrich lässt sich auch mit einer **veganen Frischkäsealternative** zubereiten.

TIPP 3: Da sich der Aufstrich gut aufbewahren lässt, kann die **Menge gleich verdoppelt** werden.



TIPP 4: Der Aufstrich schmeckt sehr lecker mit unserem **Haferbrot** und unseren **Quarkbrötchen**.

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