

Mein Tipp für die guten Vorsätze im neuen Jahr...

Cocktailtomaten mit Büffelmozzarella, Basilikum und Olivenvollkornbrötchen für 1 Person



Zutatenliste:

100 g	Büffelmozzarella
160 g	Cocktailtomaten
	frische Basilikumblätter nach Vorliebe
1	kleine Zwiebel
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz
1 EL	Olivenöl
½ EL	Balsamico Essig
1	Olivenvollkornbrötchen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und beide Zutaten auf einem Teller gleichmäßig verteilen.
3. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico Essig würzen.
4. Mit den Basilikumblättern und die Zwiebelringen garnieren.
5. Dazu passt hervorragend ein Olivenvollkornbrötchen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Das Olivenvollkornbrötchen bekommen Sie in der Biobäckerei Schomaker in Moers oder Rheurdt und im Naturkostladen Toschki in Vluyn. Bei Toschki finden Sie zu dem, auch beste und hochwertigste Olivenöle.

Ich wünsche Ihnen einen guten und gesunden Start ins neue Jahr. Bleiben Sie auch in 2017 weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater

