**Ernährung bei Osteoporose – Rezepte**

**Fetakäse mit Tomaten (für 4 Personen)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge:** | **Zutaten:** | **Zubereitung:** |
| 4003 EL1 TL½14EtwasGarnitur | FetakäseOlivenölOreganoZitroneKnoblauchzeheTomatenPuderzuckerBasilikum | Den Fetakäse trockentupfen und in 4 Stücke teilen und in eine Auflaufform geben.Olivenöl, Oregano, Abrieb der Zitrone und gepresste Knoblauchzehe miteinander als Würzöl vermischenDie Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz ausschneiden.Die Schnittflächen mit Puderzucker bestreuen und mit der Schnittfläche nach unten ebenfalls in die Auflaufform setzenTomaten und Fetakäse mit dem Würzöl bestreichenBei 220°C ca. 15 Minuten backenMit Basilikum garniert servieren |

Enthält ca. 370 mg Calcium pro Portion