**Ernährung bei Osteoporose – Rezepte**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge:** | **Zutaten:** | **Zubereitung:** |
| 400  3 EL  1 TL  ½  1  4  Etwas  Garnitur | Fetakäse  Olivenöl  Oregano  Zitrone  Knoblauchzehe  Tomaten  Puderzucker  Basilikum | Den Fetakäse trockentupfen und in 4 Stücke teilen und in eine Auflaufform geben.  Olivenöl, Oregano, Abrieb der Zitrone und gepresste Knoblauchzehe miteinander als Würzöl vermischen  Die Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz ausschneiden.  Die Schnittflächen mit Puderzucker bestreuen und mit der Schnittfläche nach unten ebenfalls in die Auflaufform setzen  Tomaten und Fetakäse mit dem Würzöl bestreichen  Bei 220°C ca. 15 Minuten backen  Mit Basilikum garniert servieren |

Enthält ca. 370 mg Calcium pro Portion