

# Tomaten + Mozzarella + Ei

Vorbereitung: 8 Min.  
Portionen: 3 bis 4  
Proteingehalt: 46 g



## Du benötigst:

- ✓ 18 Cocktail-Tomaten
- ✓ 1 Packung Mozzarella (fettarm)
- ✓ 2 Eier (gekocht)
- ✓ 9 Basilikumblätter (frisch)

- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Aceto Balsamico
- ✓ Teller zum Anrichten

## Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Die 2 Eier im Eierkocher / in einem Topf hart kochen (ca. 6 Minuten)
2. Tomaten halbieren (aber nicht durchschneiden) und auf Teller anrichten
3. Mozzarella in Streifen schneiden und auf die halbierten Tomaten legen
4. Basilikumblätter in Streifen schneiden und auf den Mozzarella geben
5. Mit geschnittenen Eiern, Salz, Pfeffer, Balsamico anrichten und genießen

## Vplatten-Tipp

- Eventuell zusätzlich Olivenöl auf die Tomaten geben
- Du kannst auch mit Sesam, gehackten Nüssen oder Honig anrichten
- Wenn du mehr Kohlenhydrate benötigst, dann iss gerne 2-3 Reiswaffeln dazu

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

