



## Bruschetta

### Zutaten

- 200 g Tomaten
- 4 Slightly leveled tablespoons Roggenbrot
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer a.d. Mühle

### Zubereitung

1. Tomaten brühen, häuten, den Blütenansatz entfernen, in Würfel schneiden und abtropfen lassen.
2. Roggenbrot toasten.
3. Knoblauchzehen schälen, halbieren und die Brote damit einreiben. Mit THOMY Reines Rapsöl beträufeln und die Tomatenwürfel darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	195 kcal
Fett	12 g
Protein	3 g

🕒 15 Minuten

⊕ 4 Portionen