

Käsetoast mit Tomaten

Zutaten für 1 Portion

1	Scheibe Vollkorntoast
1 EL	geriebener Käse
1	Ei
1 TL	Vollmehl
etwas	Milch
100 g	Tomaten

Nährstoffangabe

Energie: 224 kcal

Kohlenhydrate: 47 g

Eiweiß: 13 g

Fett: 10 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Muskelaufbau, Gewichtszunahme

Zubereitung

- Geriebenen Käse, Ei, Mehl und etwas Milch gut verrühren und die Masse auf das Vollkorntoastbrot streichen.
- Mit Tomatenscheiben belegen und im Ofen bei Mittelhitze 8–10 Minuten überbacken.

