

## **Gratinierte Tomaten mit Frischkäse**

- für 4 Personen -

4 Tomaten  
½ Pck. Frischkäse (100 g, 25 % Fett abs.)  
1 El Rapsöl  
1 El Haferkleie  
Schnittlauch, Pfeffer, Salz

- Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen
- Frischkäse mit Rapsöl und Haferkleie vermengen
- Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken
- Frischkäse auf die Tomatenhälften verteilen
- Ca. 20 Min. im Backofen bei 190 °C grillen

### **1 Port.:**

Nährwert:

100 kcal; Protein: 4 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 2 g