



Ölz Eiweißbrot mit Hokkaido Kürbis

Bewusstes Jausenrezept für 5 Portionen



Zutaten

5 Scheiben Ölz Eiweißbrot
300 g Hokkaido Kürbis
200 g Frischkäse
Salbeiblätter
Granatapfelkerne
1 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit
20 min

1. Kürbis vorbereiten:

Kürbis in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben so überlappend anordnen, dass eine kleine Kürbis-Form entsteht.

2. Kürbis backen:

Den geformten Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Bei 180°C für ca. 10-15 Minuten backen, bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist.

3. Brot vorbereiten & belegen:

Eine Scheibe Ölz Eiweißbrot mit Frischkäse bestreichen. Den leicht abgekühlten Kürbis darauf platzieren.

4. Garnieren & Würzen:

Mit frischen Salbeiblättern & Granatapfelkernen dekorieren. Nach Geschmack mit Salz & Pfeffer würzen.

5. Servieren & Genießen:

Ein herbstliches, gesundes Kürbisbrot - perfekt für eine nährstoffreiche Mahlzeit!