



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Gefüllte Gurke



Zutaten:

- 2 Mini- oder Landgurken
- 8 Cocktailtomaten
- 200 g körniger Frischkäse
- 4 frische Basilikumstiele
- 2 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Für den nicht fastenden Partner:

Portion vergrößern

Für Vegetarier:

geeignet

Dazu:

- 4 Scheiben Vollkornbrot mit je
- 1 TL Meerrettich (Glas) bestreichen. Die in feine Scheiben geschnittene

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- Rote Bete (eingeschweißt; geschält; 220g) auf die Brotscheiben legen,
- salzen und pfeffern, mit
- Kapuzinerkresse oder Schnittlauch garnieren.

Kalorien pro Portion:

kcal

420



Zubereitung:

1. Gurken waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Cocktailtomaten waschen, vierteln, Stielansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Frischkäse in eine Schüssel geben, mit den Tomatenwürfeln mischen und mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomaten-Frischkäse in die Gurkenhälften füllen.
4. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Gurkenhälften damit bestreuen und anschließend die Pinienkerne darauf verteilen.
5. Dazu das belegte Brot reichen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.