

Nr. 16: Überbackener Ziegenkäse

- lecker süß-salzig! -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	kleine	Birne	160 g
1	Packung	Ziegenweichkäse, mind. 45 % Fett i. Tr.	120 g
2	Teelöffel	Honig	20 g

Zubereitung:

Birne waschen, Kerngehäuse entfernen, in schmale Spalten oder Würfel schneiden und flach in eine Auflaufform schichten. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf die Birne legen. Alles bei 180 Grad Celsius etwa 10 Minuten überbacken. Den heißen Käse mit Honig beträufeln, anschließend servieren.

Dazu passt bei größeren Portionen:
ein frischer Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	158 kcal
Eiweiß (Protein)	8,3 g
Fett	8,9 g
Kohlenhydrate	11,6 g