



hr1-DOLCE VITA

Bettina Matthaei **Sandwich mit Lardo, Tomate und Basilikum**

Keto-Faktor: 86 // mit Fleisch, glutenfrei

ZUTATEN: (FÜR 1 PORTION)

100 g Tomaten
1-2 Stängel Basilikum (3 g Blätter)
1 Stück HiFi--Sandwichbrot (siehe oben)
25 g Lardo, hauchdünn aufgeschnitten
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz

Pro Person: kcal 334, E 8 g, F 32 g, KH 4 g, FB 7 g

ZUBEREITUNG:

5 Minuten (ohne HiFi- Sandwichbrot)

Die Tomaten waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und den Stielansatz dabei entfernen. Das Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. / Das Brot quer aufschneiden und toasten. Den Lardo sofort auf das warme Brot legen, damit er etwas schmilzt. Kräftig pfeffern, die Tomaten auf dem Lardo verteilen und leicht mit Salz würzen. Zum Schluss das Basilikum darüberstreuen.