



Tomaten-Speck-Spieße

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten	250 g
Schwarzwälder Schinken	8 Scheiben
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit Pfeffer würzen. Tomaten waschen. Schinkenscheiben halbieren. Tomaten erst mit Zucchini, dann mit Schinken umwickeln.

Eine Pfanne mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Tomaten-Schinken-Röllchen ca. 4 Min. rundherum anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf Holzspieße schieben. Tomaten-Speck-Spieße in Gläsern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	99 kcal		
Kohlenhydrate	7 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	5 g	Fette	7 g