



Tomaten-Speck-Spieße

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. 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.
2. 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	89 kcal		
Kohlenhydrate	8 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	5 g	Fette	5 g