Mediterraner Schafskäse aus dem Ofen

Für ca. 2 Portionen:

- 2 Schafskäse
- Cherrytomaten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- Kräuter der Provence, Pfeffer

Zubereitung:

- Schafskäse in eine Auflaufform füllen und einige Schlitze hineinschneiden.
- Tomaten vierteln. Zucchini vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch pressen. Zwiebeln pellen und in dünne Streifen schneiden.
- Gemüse über dem Käse verteilen, mit Kräutern der Provence und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl darüber verteilen.
- In den vorgeheizten Backofen stellen und 10 Minuten bei 200°C backen.

Obstsalat mit gerösteten Haferflocken

Für ca. 2 Portionen:

- 1 Apfel, 1 Birne, 1 Mandarine,
- 50 g Haferflocken, 1-2 Esslöffel Sonnenblumen-/Kürbiskerne, 1 Teelöffel Olivenöl, 1 TL Ceylon Zimt, ½ Teelöffel gemahlenes Kurkuma (Pulver)
- 6 Esslöffel Naturjoghurt

Zubereitung:

- Obst in kleine Würfel schneiden. Alles in einer großen Schüssel vermengen.
- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl erwärmen. Haferflocken und Kerne, sowie Gewürze hinzufügen und alles anrösten bis Haferflocken goldbraune Farbe angenommen haben. Obstsalat mit Naturjoghurt anrichten und geröstete Haferflocken darüber streuen.