

Nr. 14: Mozzarella-Tomaten-Salat

- mehr Käse, weniger Tomate - viel Aroma! -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

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



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	große	Tomate	100 g
1,5	Kugeln	Mozzarella	200 g
		Basilikum, frisch	5 g
1	Teelöffel	Balsamico-Essig	5 g
1	Teelöffel	Olivenöl	5 g
1	Prise	Salz	0,5 g
1	Prise	Pfeffer	0,5 g

Zubereitung:

Tomate waschen, in Scheiben schneiden und im Kreis anrichten.
Mozzarella schneiden und in die Mitte legen. Mit dem Basilikum garnieren.
Essig und Öl mit Salz und Pfeffer verrühren und über den Teller geben.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr Tomaten

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	188 kcal
Eiweiß (Protein)	11,2 g
Fett	15 g
Kohlenhydrate	2,4 g