

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
444 kcal

KOHLENHYDRATE
14,4 g

FETT
21,9 g

EIWEISS
42,2 g

BALLASTSTOFFE
20,3 g

Artischocken-Mozzarella-Salat

Zubereitung (10 Min.)

1. Die Artischocken abtropfen lassen und in Viertel schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Streifen schneiden.
2. Alle Zutaten vermischen, Öl zugeben und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
3. Alles in einer Schale anrichten und die Basilikumblättchen darüber streuen. Das Brot dazu essen.

Zutaten

- 100 g Artischocken, Konserve ohne Öl
- 8 Cocktailtomaten
- 1 Mozzarella 8,5 % Fett (ca. 125 g)
- 1 EL Balsamico, hell
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Basilikum, frisch
- 1 Scheibe Eiweißbrot