

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
444 kcal

**KOHLLENHYDRATE**  
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