

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
551 kcal

KOHLENHYDRATE
25,8 g

FETT
36,1 g

EIWEISS
31,0 g

BALLASTSTOFFE
1,0 g

Melonen-Mozzarella-Salat

Zubereitung (10 Min.)

1. Das Melonenfruchtfleisch aushöhlen.
2. Mozzarellakugeln mit den Melonenkugeln mischen mit etwas Salz, Pfeffer, Limettensaft und Öl anmachen.
3. Den Salat mit Parmaschinken, Minze, Basilikum und etwas Balsamico beträufelt servieren.
4. Das Vollkornbrot mit dem Schinken belegen und zum Melonensalat anrichten.

Zutaten

100 g Honigmelone
100 g Galia-Melone
125 g Mini-Mozzarella
1 TL Olivenöl
30 g Parmaschinken
Salz
Pfeffer
Basilikum, frisch
Minze, frisch
1 Spritzer Limettenfruchtsaft
Balsamico Creme, dunkel