



2A

Vegetarisch

Spargelsalat mit Mozzarella und Tomate



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Holziges Ende der Spargelspitzen entfernen und halbieren. Grillpfanne erhitzen und Spargel ca. 4 Min. grillen. Abkühlen lassen. Mozzarella, Spargel, Tomate und Gurke mischen. Dressing aus Öl, Kräutern, Pfeffer und Salz zubereiten und über den Salat geben. Mit Minze garnieren.

Zutaten

- ☐ 90 g Mozzarella light, in Stücken
- ☐ 100 g grüne Spargelspitzen
- ☐ 75 g Tomaten, in Stücken
- ☐ 75 g Gurke, in Stücken
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Zweig frische Minze
- ☐ Italienische Kräuter
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	283 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	18 g
Eiweiß	19 g