2A

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**