

Rucolasalat mit Mini-Mozzarella und gebackenen Tomaten



Zutaten für 1 Portion

Menge	g Zutaten	kcal	KH	EW	F	Bst'
			g	g	g	g
35 Gramm	Rucola roh	11	1	0,9	0	0,6
50 Gramm	Mini-Mozzarella Light ¹³	84	1	10,0	5	0
50 Gramm	Tomaten roh	10	1	0,5	0	0,6
1 Esslöffel	Olivenöl	88	0	0,0	10	0,0
5 Gramm	Pinienkern roh	29	0	1,2	3	0,4
	Na-reduziertes Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Balsamico Essig					
	Gesamt	222	3	12,6	17	1,6

Zubereitung:

1. Rucola waschen und trocken schleudern.
2. Cherry-Tomaten waschen und im Ofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen. Dann abkühlen und die Tomatenhaut abziehen.
3. Für das Dressing Zitronensaft, Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, Kräuter und Olivenöl miteinander vermengen.
4. Rucola, Mini-Mozzarella und gebackene Tomaten in eine Salatschale geben und alles mit dem Dressing gut vermengen. Mit Pinienkernen toppen.



relevante Zusatzstoffe/Allergene

Milch und Milchzeugnisse (einschließlich Laktose) (13)