

Sommersalat süß-sauer

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 32 g



Du benötigst:

- ✓ 1 Eisberg-Salat
- ✓ 2 bis 3 Handvoll Tomaten
- ✓ 1 Handvoll Zwetschken
- ✓ 1 Handvoll Himbeeren
- ✓ 1 Packung Mozzarella

- ✓ Rapsöl
- ✓ Essig
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Salatschüssel (groß)

Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Salat waschen und in bissgerechte Stücke in einer Schüssel geben
2. Tomaten waschen, schneiden und in die Schüssel dazugeben
3. Zwetschken waschen, entkernen und ebenso in die Schüssel geben
4. Himbeeren waschen + mit dem geschnittenen Mozzarella in die Masse geben
5. Mit Rapsöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren

Vplatten-Tipp

- Wenn du mehr Protein magst, dann serviere mit Ei und / oder mit Thunfisch
- Abschmecken kannst du auch mit Kräutern (Petersilie, Schnittlauch,...)
- Auch Rosinen, Erdbeeren oder geschnittene Äpfel passen gut zum Salat

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

