

# Cottage Mozzarella – Salat

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 42 g

## Du benötigst:

- ✓ 1 Becher Cottage Cheese
- ✓ Mozzarella Käse (geschnitten)
- ✓ 1 Handvoll Tomaten
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Zitrone (ausgepresster Saft)
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer (eventuell Kräuter)
- ✓ Kürbiskernöl
- ✓ Essig (Balsamico)
- ✓ 1 große Schüssel

## Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Cottage Cheese in eine große Schüssel geben
2. Apfel, Tomaten waschen, klein schneiden und in die Schüssel geben
3. Zwiebel schälen, schneiden und ebenso in die Schüssel geben
4. Zitrone auspressen und in den Saft in die Schüssel geben
5. Mit Salz, Pfeffer, Essig, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer abschmecken / mischen
6. Mit geschnittenem Paprika + eventuell mit Kräutern dekorieren und servieren

## Vplatten-Tipp

- Auch mit Honig, Beeren, Rosinen, Thunfisch ein Genuss
- Experimentiere auch mit anderen Gemüse- und Obstsorten
- Wenn du noch mehr Protein magst, dekoriere zusätzlich mit einem gekochten Ei

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

