



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     |