

Lauwarmer Tomaten-Rucolasalat auf Eiweißbrot & Mozzarella









Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	500 g
Rucola	100 g
Mini Mozzarellakugeln	120 g
Olivenöl	5 EL
Honig	1 TL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Eiweißbrot 4	Scheiben

Zubereitung



- 1. Cherrytomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und abtropfen lassen. Mozzarella in ein Sieb geben und abtropfen.
- 2. In einer Pfanne Tomaten mit Olivenöl leicht erwärmen. Honig und Balsamicoessig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Zum Anrichten Rucolasalat auf geschnittenes Eiweißbrot geben undabschließend die Tomaten auf dem Rucola verteilen und mit Mozzarella-Kugeln garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Die 3 Key Facts

- 1. Reich an Proteinen & Vitamin C
- 2. Enthaltenes Lycopin neutralisiert freie Radikale (nach Erwärmung) / gut für unser Herz
- 3. Wenig Kalorien

Tipp: Ein Rezept für selbst gemachtes Eiweißbrot findest du hier.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	15 g