




Lauwarmer Tomaten- Rucolasalat auf Eiweißbrot & Mozzarella



 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

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 und abschließend 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. Enthaltene 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
