



IDEAL ZUR MITNAHME

MELONENSALAT MIT MOZZARELLA UND SCHINKENBROT

FÜR 1 PORTION · FERTIG IN CA. 10 MINUTEN

.....
½ Galia oder Cantaloupe Melone
75 g Mozzarellakugeln light 8,5%
1 TL Öl
etwas Salz
frisch gemahlener Pfeffer
6 Basilikumblättchen
1 EL Zitronensaft
80 g Vollkornbrot
50 g Kochschinken

Halbierte Melone entkernen, dann das Fruchtfleisch mit dem Melonenausstecher aushöhlen. Ersatzweise Melone schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Mozzarellakugeln abtropfen lassen, mit den Melonenkugeln mischen und mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 TL Öl zum Salat anmachen.

Basilikumblättchen waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden, zum Salat geben. Das Vollkornbrot mit dem Schinken belegen und zum Melonensalat anrichten.

Kann sehr gut mitgenommen werden, dazu das Schinkenbrot extra verpacken und Salat und Schinkenbrot kühl aufbewahren.