

Nudelsalat mit Mozzarella

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Nudeln aus Hartweizengrieß (Rohgewicht)
250 g	Cocktailtomaten
125 g	Mozzarellakugeln 45% Fett i. Tr.
1-2 EL	Pinienkerne

Dressing aus:

2 EL	Balsamicoessig
	Pfeffer, frisch gemahlen, Jodsalz,
	1 Prise Zucker
	Frisches Basilikum
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

- Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Abkühlen lassen.
- Cocktailtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln und zusammen mit den Mozzarellakugeln unter die Nudeln mischen.
- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.
- Das Dressing aus allen Zutaten herstellen, über den Salat geben und mit den Pinienkernen untermischen.

Tipp:

Zur Gewichtsreduktion, bei Fettstoffwechselstörungen und Diabetes empfehlen wir Vollkornnudeln und fettarmen Mozzarella.

Pro Person: ca. 18 g Fett
ca. 330 kcal