

Mozzarella-Papaya

Zutaten für 2 Personen:

- Jodsalz
- 1 EL Orangensaft
- 80 g Mozzarella
- 1 Papaya
- 1 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Honig
- 2 Stiele Basilikum
- 1 Limette - nur der Saft



Zubereitung:

1. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Papaya halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Frucht schälen, in Scheiben schneiden.

2. Limetten- und Orangensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl kräftig verquirlen.

3. Mozzarella- und Papaya schein auf einem Teller anrichten. Dressing da über träufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Basilikum garnieren. Dazu passt ein Vollkorn-Baguette. Raffinierte Variante des Tomaten-Basilikum-Klassikers.

Pro Person:

- 210 kcal
- 8 g Eiweiß
- 15 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate