



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Mozzarella-Tomaten-Petersilien-Salat

- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 g Zartweizen
- 200 g Mini-Mozzarella
- 3 Fleischtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Frühlingszwiebeln

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Mozzarella-Tomaten-Petersilien-Salat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

33,9 g Fett	22,3 g Kohlenhydrate	14,5 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	451 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

**Mozzarella-Tomaten-Petersilien-Salat:** 100 g Zartweizen nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

200 g Mini-Mozzarella halbieren. 3 Fleischtomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. 4 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** in eine große Schüssel geben und mit 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Natives Olivenöl Extra** verrühren. Alle Zutaten in die Schüssel geben und mit dem Kräuterdressing marinieren.

Den Salat in Schalen anrichten und servieren.