



MELONENSALAT MIT OLIVEN, MINZE UND PARMASCHINKEN

ZUTATEN

- ▶ 500 g Wassermelone
- ▶ 200 g Honigmelone
- ▶ 5 g Minze
- ▶ 30 g schwarze Oliven, entsteint
- ▶ 40 g Frühlingszwiebel(n)
- ▶ 20 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 40 g Parmaschinken
- ▶ 60 ml THOMY Joghurt Dressing

ZUBEREITUNG

1. Die Wasser- und Honigmelone in mundgerechte Stücke schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Die Oliven in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
2. Alles in eine Schüssel geben, gut vermengen und auf 2 Tellern verteilen.
3. Die Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer heißen Pfanne kurz rösten und auf dem Salat verteilen.
4. Den Parmaschinken zerpflücken und ebenfalls auf dem Salat anrichten.
5. Zum Schluss das THOMY Joghurt Dressing über den Salat geben.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 42 g
Energie 317 kcal
Fett 12 g
Protein 9 g

🕒 15 Minuten

⊕ 2 Portionen

