

Salat á la Caprese

Zutaten für 2-3 Portionen:

- [Ananas-Salatdressing](#)
- Romanasalat
- 1 Handvoll Basilikum
- 200 g Cocktailtomaten (BG: 0+AB), 200 g Physalis/Andenbeere (BG: A+B)
- 200 g Mozzarella

Zubereitung:

Salat putzen, gut waschen und in kleine Stücke teilen. Basilikumblätter abzupfen (Tipp: wenn Sie ein Basilikum als Pflanze zu Hause haben, immer zurückschneiden und nie einzelne Blätter abzupfen. Dann wächst die Pflanze kräftig nach). Tomaten oder Physalis halbieren, Mozzarella in Würfel schneiden.

Salat mit dem Dressing und den Basilikumblättern gut vermischen und gleichmäßig auf die Teller verteilen, Tomaten oder Physalis und den Mozzarella auf den Salat verteilen (Tipp: Kuhmilchprodukte sollten nicht direkt im Ananassaft liegen, da sich sonst Bitterstoffe entwickeln).



Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von
Marie Hock-Westhoff®

www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de

Rezept und Bilder: Isabella Groß-Dietzel