



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Tramezzini mit Mango und Mozzarella

Zutaten (für 2 Personen, ergibt 4  
Tramezzini)

2 Tomaten  
½ Mango  
1 TL Apfelessig  
1 TL Öl  
1 Prise edelsüßes Paprikapulver  
Salz, Pfeffer  
1 Mozzarella (125 g)  
4 Scheiben Vollkorntoast



## Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
2. Mango und Tomaten mit Apfelessig und Öl mischen und alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Vollkorntoastbrot mit Mozzarella belegen, darauf die Mango-Tomaten-Mischung geben. Anschließend eine zweite Scheibe Toast auflegen und diagonal halbieren.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.