

Nudelsalat

- für 4 Personen -

Zutaten:

150 g Vollkornhörnchen
100 g Gouda, 30 % F.i.T.
100 g gekochter Schinken
4 Tomaten
3 Zucchini (300 g)
2 Zwiebeln (80 g)
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
Balsamico, Pfeffer, Salz, Oregano

Zubereitung:

Vollkornnudeln bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen · in der Zwischenzeit Käse, Schinken, Tomaten und Zucchini ungefähr gleichgroß würfeln · Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden · alle Zutaten miteinander vermengen · mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken · vor dem Verzehr mindestens 20 Minuten ziehen lassen

Nährwertangaben:

1 Portion = 305 kcal, 5 g Ball., 35 mg tier. Chol.
2,5 KHE
1 KHE = 120 g