

Schwierigkeitsgrad

PRO PORTION	KALORIEN	KOHLENHYDRATE	FETT	EIWEISS	BALLASTSTOFFE
	417 kcal	55,3 g	10,0 g	23,1 g	18,6 g

Mittagessen | To-Go

Kichererbsen-Nudelsalat mit Paprika

Zubereitung (20 Min.)

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Bohnen abgießen, Paprika waschen und kleinschneiden.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.

Zutaten

50 g Kichererbsennudeln
60 g Kidneybohnen, Konserve
60 g Kichererbsen, Konserve
1 Paprika, Farbe nach Belieben (ca. 155 g)
1 EL Essig, mild
1/2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer