

Kichererbsen-Nudelsalat



TO-GO

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Anweisung 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 FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Kichererbsen-Nudeln
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 3 Paprika, bunt (ca. 470 g)
- 3 EL Essig, mild
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



402 kcal
Kalorien



53 g
Kohlenhydrate



10 g
Fett



23 g
Eiweiß



17 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt