

Nudelsalat - 2 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1,5 Tassen* gekochte Pasta (Weizen-, Dinkel- oder Reispasta)
- 5-8 Kirschtomaten, geviertelt
- 3 Basilikumblätter
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2-3 Esslöffel geriebener Fetakäse oder 1/2 Tasse kleine Mozzarella-Kugeln
- Gemüse (Zucchini, Paprika, Auberginen), gebraten

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Du kochst die Pasta nach Packungsanleitung und lässt sie abkühlen. Dann hebst du das gebratene Gemüse, die Tomaten und den Fetakäse (oder die Mozzarella-Kugeln) unter. Schmecke den Salat mit Olivenöl, Salz und Pfeffer ab und garniere ihn mit den Basilikumblättern.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Wusstest du, dass Nudeln nach dem Kochen und Abkühlen bekömmlicher sind? Die Stärke in den Nudeln verändert ihre Struktur, es entsteht sogenannte resistente Stärke, die wie alle Ballaststoffe eine positive Wirkung auf den Darm hat. Dein weiterer Benefit: Der Käse enthält Kalzium und das stärkt deine Knochen. Das Gemüse versorgt dich ebenfalls mit Ballaststoffen sowie zudem mit Vitaminen und Mineralien.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.