

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
417 kcal

KOHLLENHYDRATE
55,3 g

FETT
10,0 g

EIWEISS
23,1 g

BALLASTSTOFFE
18,6 g

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