

Bowl mit Vollkornfusilli, Schinken, Möhren und Feta



Für 2 Person

- 150g Vollkornpasta (bspw. Fusilli oder Penne)
- 6 Scheiben Herta Finesse Schinken ofengegrillt
- 1 Handvoll Feldsalat
- 2 Möhren in dünnen Streifen
- 50g Feta
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- ¼ Salat-Gurke
- ½ Apfel
- etwas: Mandelsplitter (geröstet), getrocknete Cranberries, Minze, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Pasta nach Packungsanweisung kochen und in der Zwischenzeit Salat und Gemüse waschen, Möhren stifteln, die Gurke in Scheiben schneiden, Apfel und Feta würfeln und den Herta Finesse Schinken in Streifen schneiden. Anschließend alles in einer mittelgroßen Schüssel locker vermengt anrichten, mit Essig und Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Abschluss nach Geschmack Mandelsplitter und Cranberries darüber streuen und mit der Minze garnieren.

Gesamtgewicht (2 Portion): 550 g

1485 kcal (270 kcal/100 g) 25 g Ballaststoffe
37 g Eiweiß 13,9 g Zucker
102 g Fett 1,9 g Salz
105 g Kohlenhydrate