



Walnuss Power Bowl



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 315 kcal	Fett: 28 g
Eiweiß: 15 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 10,5 g
Kohlenhydrate: 13 g	ungesättigte Fettsäuren: 2,8 g

Zubereitung:

1. Den Kopfsalat in Streifen schneiden.
2. Walnüsse, Kirschtomaten, Champignons und Brokkoli in kleine Stücke schneiden.
3. Olivenöl und Salz ins kochende Wasser geben, die Nudeln dazugeben und 8 Minuten kochen lassen.
4. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten. Anschließend mit Olivenöl beträufeln, Pilze und Brokkoli darin anbraten.
5. Alle Zutaten für das Dressing in den Mixer geben und zerkleinern.
6. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und gleichmäßig mischen.

Man kann den Salat pur essen oder als Brotbelag verwenden. Auch super für unterwegs!

Zutaten für 4 Portionen :

- 60 g Kalifornische Walnüsse
- 200 g Kurze Nudeln
- 10 Kirschtomaten
- 5 Champignons
- 50 g Mais aus der Dose
- 50 g Brokkoli
- 20 g Rosinen
- 20 g Jalapenos
- 30 g Kopfsalat
- 1 Prise Salz & Pfeffer

Basilikum-Dressing

- 30 g Kalifornische Walnüsse
- 20 g Basilikum
- 20 g Essiggurken
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Olivenöl
- 3 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz & Pfeffer