

Glasnudelsalat



Zutaten

- 100 g Glasnudeln
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- Mini Mungobohnen Keime
- 2 EL Erdnuskerne, geröstet, ungesalzen
- 3 EL Erdnussbutter
- 1 TL Honig
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Knobli Öl Edelschmaus®
- 2-4 EL Wasser
- Salz/Pfeffer



Eva-Maria Möhrle
Selbst. Direktorin Pampered Chef®
Selbst. Beraterin Edelschmaus®
0177 747 11 71
info@evasgenusswelt.de

Zubereitung

- Glasnudeln nach Vorgabe kochen, abschrecken und im Edelstahlsieb abtropfen lassen.
- Möhren mit dem Gemüseschäler schälen und mit der Mandoline auf Stufe Julienne Stärke 2 hobeln.
- Das Gleiche mit den Zucchini machen.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Aus Erdnussbutter, Honig, Zitronensaft, Öl, Wasser das Dressing anrühren und mit Salz/Pfeffer abschmecken.
- Gemüse, Nudeln und Dressing in einer Schale vermengen, Erdnuskerne darüber geben und genießen.

Tipp: Wenn ihr das Knobli Öl von Edelschmaus® nicht habt, könnt ihr auch Rapsöl nehmen und 1-2 Knoblauchzehen in das Dressing pressen