

# Walnuss Power Bowl



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

#### Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 315 kcal Eiweiß: 15 g

Kohlenhydrate: 13 g

San Davon gesättige Fettsäuren: 10,5 g
ungesättige 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.
- 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

 $50~{\rm g}$  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