3

Nudelsalat mit Brombeeren, Ziegenkäse und Avocadocreme

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Penne kochen und abkühlen lassen. Radieschen und halbe Avocado in Scheiben, Gurke in halbe Scheiben schneiden. Ziegenkäsebällchen formen und in Sesamsamen wälzen. Restliche Avocado stampfen, mit Zitronensaft mischen und würzen. Penne mit Salat, Gemüse, Käsebällchen und Brombeeren anrichten. Mit Avocadocreme und Minze garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. penne
- [ ] 50 g Ziegenkäse
- [ ] 75 g Brombeeren
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 50 g Radieschen
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 EL Sesamsamen
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 2 g frische Minze
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**482 kcal**
Kohlenhydrate	**22 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**21 g**
Eiweiß	**27 g**