



MEDITERRANER NUDELSALAT MIT PESTOCREME

ZUTATEN

- ▶ 150 g Vollkornnudeln
- ▶ 75 g Fetakäse
- ▶ 200 g Kirschtomaten
- ▶ 30 g Pinienkerne
- ▶ 30 g Basilikumblättchen
- ▶ 1 Knoblauchzehe(n)
- ▶ 250 g THOMY Die Natürlich Leichte, 250 ml Glas
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Vollkornnudeln (z.B. Hörnchennudeln) nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Fetakäse in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
4. Basilikumblättchen mit der Knoblauchzehe und THOMY Die natürlich Leichte im Mixer zu einer cremigen Masse rühren. Mit den abgekühlten Nudeln und den übrigen Salatzutaten mischen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mit den Pinienkernen bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	17 g
Energie	332 kcal
Fett	26 g
Protein	8 g

🕒 20 Minuten

⊕ 4 Portionen

