

Fitness Bowl

Der beste Beweis, dass bewusste Ernährung richtig lecker sein kann. Frisches Gemüse, Vollkornpasta und ofengegrillter Herta Finesse Schinken – angerichtet in einer einzigen Bowl. Die proteinreiche Mahlzeit, die dich energiereich durch den Rest des Tages bringt.



15 Min



Leicht



Zwei

Zutaten



GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

150 g Vollkornpasta (bspw. Fusilli oder Penne)
Mandelsplitter (geröstet)



TIERISCHE PRODUKTE

6 Scheiben Herta Finesse Schinken ofengegrillt
50 g Feta



OBST & GEMÜSE

1 Handvoll Feldsalat
2 Möhren in dünnen Streifen
1/4 Salat-Gurke
1/2 Apfel



GEWÜRZE

getrocknete Cranberries
Minze
Salz
Pfeffer



ÖL & ESSIG

3 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig

Anleitung

1. SCHRITT

150 g Pasta nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit eine **Handvoll Salat** und das Gemüse waschen.

2. SCHRITT

2 Möhren und **6 Scheiben Herta Finesse Schinken** in Streifen, die **Gurke** in Scheiben schneiden. **½ Apfel** und **50 g Feta** würfeln.

3. SCHRITT

Anschließend alles in einer mittelgroßen Schüssel locker vermengen. Mit **2 EL Essig** sowie **3 EL Öl** beträufeln und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.

4. SCHRITT

Zum Abschluss nach Geschmack **Mandelsplitter** und **Cranberries** darüber streuen und mit **Minze** garnieren.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Gesamtgewicht	550 g
Energie	1485 kcal
Fett	102,0 g
Kohlenhydrate	105,0 g
Eiweiß	37,0 g