

# 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.



## Zutaten

6 Scheiben Herta Finesse Schinken ofengegrillt  
50 g Feta

### GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

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

### 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. **1/2 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