

Stillfreundlicher Nudelsalat



vegetarisch

stillfreundlich

Obwohl der Zusammenhang zwischen der Ernährung der Mutter und den Bauchschmerzen des Säuglings immer umstrittener ist, habe ich auf blähende Lebensmittel in der Stillzeit verzichtet. Als Alternative zu einem klassischen Nudelsalat habe ich etwas experimentiert und habe diesen stillfreundlichen Nudelsalat kreiert. Uns schmeckt er sehr gut :-)

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g kleine Nudeln
- ein halbes Glas getrocknete Tomaten in Öl
- 1 TL Senf
- Knorr Kräuterlinge
- 1 TL Zucker
- 3 EL Olivenöl (wahlweise mit Knoblauch)
- 150 g Gouda
- 1 Apfel
- 2 Gewürzgurken

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 25 Minuten

Ruhezeit: 2 Stunden im Kühlschrank

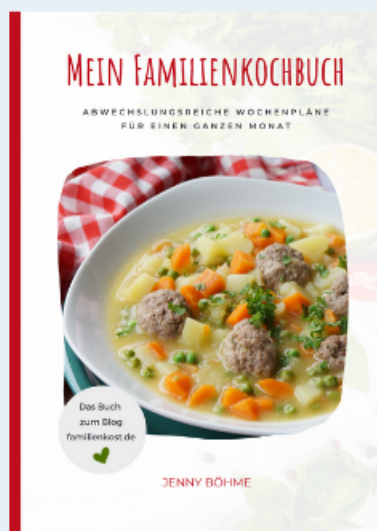
Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und auskühlen lassen. Die getrockneten

Tomaten klein schneiden, den Apfel schälen und klein würfeln, ebenso die Gewürzgurken würfeln. Alle Zutaten vermischen und für mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>