

## Bunter Nudelsalat

200 g Vollwert-Fermentnudeln  
100 g Erbsen (frisch oder TK)  
3 frische Möhren  
1/2 gelbe Paprikaschote  
2 Tomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
150 g Fleischkäse  
100 g Emmentaler  
200 g saure Sahne  
5 EL Original Kanne Brottrunk  
2 TL Enzym-Ferment Getreide  
1 TL Senf  
1 TL Zucker Pfeffer, Salz  
2 EL gehackte Kräuter

Vollwert-Nudeln nach Packungsaufschrift in Salzwasser kochen. Inzwischen Erbsen in wenig Wasser garen. Möhren putzen, in Scheiben schneiden und mitgaren. Das andere Gemüse putzen und waschen. Paprika in kleine Stücke, Tomate in Achtel, Frühlingszwiebeln in Ringe, Fleischkäse und Emmentaler in Stifte schneiden. Nudeln mit dem Gemüse, Käse und Leberkäse vermengen. Saure Sahne mit Brottrunk verrühren, gehackte Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer, Senf, Zucker und Fermentgetreide abschmecken. Salat auf vier Teller verteilen und Kräuter-Dressing dazu reichen.

495 kcal (2069 kJ)  
20,8 g Eiweiß  
24,1 g Fett  
46,9 g Kohlenhydrate (3,9 BE)