

Sonnen-Bowl für kleine Camper

Bunte, gesunde Kinder-Bowl für Camping und unterwegs.

Zutaten (4 Portionen)

- 1 250 g kleine Nudeln
- 2 300 g Hähnchenbrust oder vegetarische Nuggets
- 3 150 g Erbsen
- 4 150 g Mais
- 5 1 Karotte
- 6 1 Apfel
- 7 100 g Naturjoghurt
- 8 50 g Frischkäse
- 9 1 EL Zitronensaft
- 10 1 EL Honig
- 11 2 EL Olivenöl
- 12 Salz

Zubereitung

- 1 Nudeln kochen und abkühlen lassen.
- 2 Hähnchen oder Nuggets klein schneiden und garen.
- 3 Erbsen erhitzen, Mais abtropfen lassen.
- 4 Karotte raspeln und Apfel würfeln.
- 5 Joghurt, Frischkäse, Zitronensaft, Honig und Salz verrühren.
- 6 Alle Zutaten in Schüsseln anrichten und Dressing darübergerben.