

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
417 kcal

**KOHLLENHYDRATE**  
55,3 g

**FETT**  
10,0 g

**EIWEISS**  
23,1 g

**BALLASTSTOFFE**  
18,6 g

# Kichererbsen-Nudelsalat mit Paprika

## Zubereitung (20 Min.)

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Bohnen abgießen, Paprika waschen und kleinschneiden.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.

## Zutaten

50 g Kichererbsennudeln  
60 g Kidneybohnen, Konserve  
60 g Kichererbsen, Konserve  
1 Paprika, Farbe nach Belieben (ca. 155 g)  
1 EL Essig, mild  
1/2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer