



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

## Nudelsalat 7-Kräuter

Frisch-würzig ohne Mayonnaise, mit mediterraner Brise durch Oliven und gerösteten Pinienkernen.

 *So wirds gemacht :*

### Schritt 1

Farfalle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

### Schritt 2

Pinienkerne fettfrei rösten. Kirschtomaten abspülen, putzen und halbieren. Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Blätter grob zerschneiden.

### Schritt 3

MILRAM FrühlingsQuark 7-Kräuter mit 5 – 6 EL Nudelkochwasser „schlank“ rühren.

### Schritt 4

Farfalle abgießen und gut abtropfen lassen. Mit dem FrühlingsQuark 7-Kräuter mischen. Die vorbereiteten Zutaten und die Oliven untermischen. Nochmals abschmecken.

### Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2330/557

Fett (g): 16,7

Kohlenhydrate (g): 76,6

Eiweiß (g): 22,4



## Zutaten

4 Personen

400 g Farfalle

Salz

50 g Pinienkerne

200 g Kirschtomaten

1 Bund Basilikum

300 g MILRAM FrühlingsQuark 7-Kräuter

50 g scharze Oliven, entsteint