

Nudelsalat (Ohne Mayo)



Zutaten für 4 Portionen:

250 Gramm Nudeln

½ Salatgurke

1 kleine Dose Mais (140 Gr. Abtropfgewicht) / Alternativ Erbsen

6 Cocktailtomaten

150 Gramm gekochter Schinken

150 Gramm Ananas aus der Dose

3 kleine Snack-Paprika (oder eine große)

125 Gramm Naturjoghurt

2 EL weißer Balsamico

1 EL Olivenöl

30 ml Ananassaft

Salz, Pfeffer, (Curry)

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Gurke, Paprika, Tomaten, Ananas und Schinken in kleine Würfel schneiden.

Für das Dressing Naturjoghurt, weißen Balsamico, Olivenöl, Ananassaft in einen Shaker oder einen anderen hohen Behälter geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Curry abschmecken und unter den Nudelsalat mischen.

Tipp: Statt Salatgurke ist auch Zucchini möglich

Auch ohne Schinken möglich – alternativ mit geräuchertem Salz würzen!

