

# Lauwarmer Nudelsalat



## Zutaten für 1 Person:

80 g Vollkornnudeln  
25 g Rucola  
20 g getrocknete Tomaten  
100 g Cocktailtomaten  
15 g (gehackte) Walnüsse  
2 EL Balsamico  
1 TL Olivenöl  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, frischer  
Basilikum

## Zubereitung:

- Nudeln in Salzwasser kochen (Kochzeit nach Packungsbeilage).
- Währenddessen getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- Frische Tomaten und Basilikum waschen und ebenfalls fein hacken.
- Walnüsse ggf. klein hacken.
- Balsamico, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürze zu einem Dressing vermischen.
- Nudeln abgießen, mit allen Zutaten vermischen und servieren.

### Anti Stress Food – Vollkornnudeln:

Ob Weizen, Dinkel oder Roggen, Vollkorn ist immer die bessere Wahl. Denn im vollen Korn stecken die besten Bestandteile der Pflanze. So enthalten auch die Vollkornnudeln im Gegensatz zu ihren weißen Vertretern eine ganze Menge an wertvollen Nährstoffen. Gerade in stressigen Zeiten freut sich der Körper über diese Extraportion beispielsweise an Kupfer und B-Vitamine. B-Vitamine beugen schlechter Stimmung vor und stärken die Nerven. Steht der Körper unter Stresseinfluss, wird mehr Kupfer aus den Speichern ins Blut transportiert. Vollkornnudeln füllen diesen Speicher wieder auf.

Der Nudelsalat kann problemlos abgewandelt werden, z.B. durch den Austausch der Gemüsearten. Kleiner Tipp: bereiten Sie gleich eine große Portion vor. Sie kann Ihnen in den nächsten Tag als Meal Prep dienen.

