



## Erdnuss-Nudel Bowl

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

4 Portionen

---

250 g	Vollkorn-Spaghetti	4	Karotten
2	Zucchini	4	Frühlingszwiebeln
400 g	Kichererbsen	6 EL	Erdnüsse

### Erdnussauce

120 g	Erdnussbutter	4 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl (alternativ Sonnenblumenöl)	2 EL	Wasser
2 EL	Reisessig (alternativ Apfelessig)	4 EL	Ahornsirup
2	Knoblauchzehen, gehackt	1 TL	Ingwer, gerieben, nach Bedarf

### Zubereitung

---

1. Spaghetti im Salzwasser nach Packungsangabe kochen und abgießen.
2. Karotten schälen. Zucchini und Karotten mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden.
3. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kichererbsen mit Wasser abspülen.
4. Alle Zutaten für das Dressing verrühren.
5. Spaghetti, Kichererbsen, Gemüsenudeln und das Dressing in die Schüssel füllen.
6. Alles vermischen, mit Erdnüssen garnieren und kalt genießen.