



ZOODLES LUNCH BOX

Lunchen ist wichtig und soll Spaß machen. Auch, wenn es zu #snackification Zeiten oft schnell gehen muss. Wir kennen das! Deshalb haben wir eine Zoodles Lunch Box kreiert.

ZEITSCHÄTZUNG
15 MIN

SCHWIERIGKEIT
SUPER EASY

ERNÄHRUNG
VEGETARISCH

DAS BRAUCHST DU

für 2 Portionen:

- Lunchbox:
- 2 Packungen Simply Good Zucchini Zoodles
- 1 Packung Simply Good 1001 Nacht
- 1 Becher Simply Good Joghurt Dressing
- 3 EL Cashews
- Früchte
- Schokolade
- 1-2 Pitabrote
- Für die Erdnuss-Tahin Sauce:
- 2 Becher Simply Good Joghurt Dressing
- 4 EL Erdnussmus
- 4 EL Tahin
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- Sesamöl zum Braten
- Salz und Pfeffer nach Belieben

SO GELINGT'S DIR

1 Für die Tahini Sauce, Knoblauch fein hacken und in etwas Sesamöl andünsten. Alle restlichen Zutaten in den Topf geben und für 3 Minuten köcheln lassen.

3 Die Tahin Sauce in einem separaten Behälter abfüllen und kurz vor dem Verzehr – warm oder kalt – über die Zoodles gießen.

5 Anstatt der Zucchini Zoodles, können auch die Karotten Zoodles verwendet werden.

2 Zoodles, Pitabrot, Salat, Früchte, Schokolade und Nüsse in die Lunchbox füllen.

4 Vor dem Essen, das Joghurtdressing über dem Salat verteilen.