



# Nudelsuppe mit Garnelen für unterwegs



Diese Suppe mit Vollkornnudeln ist lecker, nahrhaft und mit frischem Gemüse und Garnelen schnell zubereitet. Du füllst dazu alle Zutaten in den großen Snackpot und gießt nur noch heißes Wasser darüber. Und schon ist die Suppe fertig!



2P



5M



2-3T

## ZUTATEN

1/3 rote Chili

1 Frühlingszwiebel

70 g Vollkornnudeln

30 g Sojasprossen

40 g Karotten-Julienne

16 Eismeergarnelen

1 Würfel Gemüsebrühe

4 TL Sojasauce



- 1 • Chili und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Ringe zusammen mit den Vollkornnudeln, Sojasprossen, Karotten, Garnelen und je  $\frac{1}{2}$  Brühwürfel auf zwei große Snackpots verteilen. Die Snackpots im Kühlschrank kühl stellen.
- 2 • Vor dem Verzehr pro Snackpot 250 ml kochendes Wasser und 2 TL Sojasauce einfüllen und umrühren. Die Sojasauce lässt sich auch prima in einer kleinen Minibox transportieren.
- 3 • Den Deckel auf den Snackpot schrauben und 3-4 Minuten ziehen lassen. So können die Nudeln gut garziehen.

*Für die vegetarische Variante lässt Du einfach die Garnelen weg.*



Tip

Du kannst auch Sojabohnen, Rotkohl oder Pak Choi hinzufügen.

## NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
165	1,1 g	0 g	30,2 g	3,7 g	6,6 g

**MEPAL**

*Für immer*