



## Seniorenheim und Pflegeheim Gehard

Hermann Gehard

+43 664 9193420  
epost@gehard.at



### Ernährung im Sommer

Ein besonders schmackhaftes und buntes Rezept für unsere Senioren im Sommer ist ein mediterraner Nudelsalat. Perfekt an heißen Tagen und voll mit Vitaminen und Ballaststoffen. ?

Besonders praktisch für alle die zu Hause für sich selbst kochen: der Nudelsalat lässt sich perfekt vorbereiten und kann gut gekühlt auch am nächsten Tag noch genossen werden.

Zutaten für 2 Portionen:

- 160 g Vollkornnudeln
- 150 g Erbsen
- 1 Tomate
- 1 gelber Paprika
- 2 TL Balsamicoessig
- 4 EL Jogurt (1%)
- Salz, Pfeffer
- Basilikum

<https://www.senioren-ratgeber.de>

