

## **Flower Sprouts mit Pasta**

100 gr Flower Sprouts  
200 gr Nudeln  
30 gr Walnüsse oder andere Nüsse  
200 gr Karotten  
1 EL Olivenöl  
Salz/Pfeffer  
30 gr getr. Cranberrys  
etwas Schmand

### Zubereitung

Flower Sprouts und mit dem Sparschäler in Scheiben geschnittene Karotten in siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, abtropfen.

Nudeln al dente kochen, abtropfen lassen.

Nüssel grob hacken und etwas anrösten.

Alles zusammen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Cranberrys und Schmand begeben und alles heiß werden lassen.

Zack, fertig!!!

Und.....schmecken lassen !

**Britta & Michael**

