



# FIT, BUNT UND LECKER



## Instant Ramen

PERFEKT ZUM VORBEREITEN

### ZUTATEN

- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Möhre (geraspelt)
- 1 Lauchzwiebel (in dünne Ringe geschnitten)
- 4 EL TK-Erbesen
- 2 TL Olivenöl
- ca. 60g Mie Vollkornnudeln oder andere Instant-Nudeln (z.B. Reisnudeln, Wok-Nudeln)

**TIPP:** Das Gemüse kann man variieren. Wichtig ist jedoch, dass es möglichst klein geschnitten wird.

### ANLEITUNG

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in ein Einmachglas (ca. 700 ml) schichten. Bis zum Verzehr aufbewahren.

Vor dem Verzehr 0,5 l Wasser kochen und in das Einmachglas gießen. 10 min. ziehen lassen und dann genießen.

**Achtung:** Das Glas ist sehr heiß!



Region Hannover