

## Vollkorn Pasta Salat mit Mais



### Zutaten:

250 Gramm Vollkorn Pasta  
2 Maiskolben ( vorgegart Gemüseabteilung)  
Kleine Salatgurke  
5 getrocknete Tomaten in Öl  
50 Gramm Mungobohnen Sprossen  
2-3 Frühlingszwiebeln  
Frische Kräuter nach belieben

### Dressing:

1 EL Olivenöl  
1 TL Leinöl  
1 TL Trüffelöl optional  
1 El Balsamico Essig  
1 TL Tamarisauce  
Spritzer Zitrone  
Prise Kokosblütenzucker  
Salz&Pfeffer

### Zubereitung:

-Pasta in Salzwasser bissfest kochen  
-Alle Zutaten vom Dressing verrühren  
-Maiskörner in Streifen vom Kolben mit scharfen Messer senkrecht runter schneiden  
-Tomaten in Streifen schneiden  
-Salatgurke zu halben Scheiben schneiden  
-Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden  
-Alle Zutaten in Schüssel mit dem Dressing vermengen  
Guten Appetit

## Whole Grain Pasta Salad with Corn



### Ingredients:

250 grams of whole grain pasta  
2 corncobs (pre-cooked vegetable section)  
Small cucumber  
5 dried tomatoes in oil  
50 grams of mung bean sprouts  
2-3 spring onions  
Fresh herbs as desired

### Dressing:

1 tablespoon of olive oil  
1 tsp linseed oil  
1 tsp truffle oil optional  
1 tbsp balsamic vinegar  
1 tsp tamaris sauce  
Splashes of lemon  
A pinch of coconut blossom sugar  
Salt & pepper

### Preparation:

-Cook Pasta in salt water bite-proof  
-Mix all ingredients from the dressing  
-Cut corn grains into strips from the plunger with sharp knives vertically down  
-Cut tomatoes into strips  
-Cut cucumber in half slices  
-Spring onions cut into rings  
-Mix all ingredients in bowl with the dressing  
Have a good appetite