

REGENBOGENREIS MIT OMEGA-3

Tipp:
Je farbenfroher, desto mehr
Spaß macht es. Fügen Sie
einfach das Lieblingsgemüse
hinzu.



NORSAN

REGENBOGENREIS MIT OMEGA-3



2 Portionen



10 min

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 Möhre• ½ Salatgurke• 200 g Cocktailtomaten• 1 Paprika (gelb)• 1 Zwiebel• 125 g Reis | <p>Dressing:</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 EL Essig• 4 EL Olivenöl• Saft einer ½ Zitrone• Salz & Pfeffer• 1 bzw. 2 Löffel NORSAN Omega-3 KIDS* Öl |
|--|--|

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Paprika, Möhre, Salatgurke waschen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und vierteln sowie die Zwiebel schälen und fein hacken. Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie **NORSAN Omega-3 KIDS Öl** in eine Schüssel geben und gut verrühren. Nun den abgekühlten Reis zum Dressing geben und gut vermengen. Anschließend für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und kalt genießen.

Guten Appetit 😊

Weitere leckere Rezepte auf www.norsan.de/rezepte



© Ildi - stock.adobe.com

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergaben.



* Empfehlung von NORSAN:
2-6 Jahre: ½ TL / 2,5 ml pro Tag
6-12 Jahre: 1 TL / 5 ml pro Tag
Ab 12 Jahren: 1 EL / 9 ml pro Tag

NORSAN

San Omega GmbH
www.norsan.de

Tel.: DE: 030 555 788 990

AT: 0800 070908

Mail: post@norsan.de