

Vollkornnudeln mit Brokkoli



GOODCARBS

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

- Vollkornnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- Röschen vom Brokkoli trennen und waschen. Im heißen Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe ca. 8 Minuten kochen und dann absieben.
- Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
- Chilischote längs halbieren, entkernen und klein hacken.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und Chili 2 Minuten anbraten.
- Die Nudeln mit dem Brokkoli anrichten, mit dem Pfanneninhalte begießen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 200 g Brokkoli
- 100 g Vollkornnudeln
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Chilischote, mild
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 TL Gemüsebrühe, gekörnt
- Salz
- Pfeffer



467
Kalorien



67 g
Kohlenhydrate



12 g
Fett



22 g
Eiweiß



18 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff