

## Eier - Nudel - Pfanne Diab.

Kategorien: Teigwaren, Nudeln, Pfanne, Diabetiker, Singles

Zutaten für: 1 Portion

40	Gramm	Schleifennudeln; oder Spiralnudeln Salz Weiser Pfeffer
200	Gramm	Tomaten; geputzt
1		Knoblauchzehe
2		Eier; Gew.-Kl. 3
20	ml	Milch
3		Basilikumstiele Frisch oder getrocknet
5	Gramm	Butter oder Margarine

### Anleitung:

Nudeln in kochendem Salzwasser 10 bis 12 minuten garen.

Tomaten waschen und würfeln. Knoblauch sch"len, hacken. Knoblauch, Eier, Milch und Wasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer w?rzen. Basilikum waschen, hacken und unterr?hren.

Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Abgetropfte Nudeln und Tomaten zuf?gen. Das Ei dar?bergiaen und bei schwacher Hitze stocken lassen. Mit Pfeffer bestreuen.

Pro Person ca. : 380 kcal;Pro Person ca.1591 kJoule; Eiweis 17 Gramm;  
Fett 15 Gramm; Kohlenhydrate 35 Gramm

:Broteinheiten : 2

:Zubereitungs-Z.: 25 Minuten