

Spaghetti mit Broccoli-Sauce

Kategorien: Teigwaren, Nudeln, Nudelsauce, Diabetiker, Singles

Zutaten für: 1 Portion

150	Gramm	TK-Broccoli
60	Gramm	Spaghetti
		Salz
100	ml	Milch
25	Gramm	Kräuter-Schmelzkäse; 9% Fett
		Diät-Bindefix
		Muskatnua; gerieben
		Weiaer Pfeffer
50	Gramm	Tomate
5	Essl.	Wasser

Anleitung:

Gefrohrenen Broccoli und Wasser aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt d?nsten.

Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Milch zum Broccoli gieaen, aufkochen und K"se einr?hren.

Sauce mit etwas Diät-Bindefix binden und mit Muskat, Pfeffer und evtl. etwas Salz pikant abschmecken.

Tomate würfeln und untermischen. Nudeln abtropfen lassen und mit der Broccoli-Sauce servieren.

:Pro Person ca. : 370 kcal
:Pro Person ca. : 1550 kJoule
:Eiweis : 20 Gramm
:Fett : 9 Gramm
:Kohlenhydrate : 49 Gramm
:Broteinheiten : 3
:Zubereitung : 25 Minuten