

Vollkorn - Nudeln mit Brokkoli

Kategorien: Küche, Frisch, Nudeln, Diabetiker, Singles

Zutaten für: 1 Person

50	Gramm	Vollkornnudeln
		Salz
		Weiaer Pfeffer
30	Gramm	Zwiebeln
200	Gramm	Brokkoli; geputzt
5	Gramm	L
125	ml	Gemüsebrühe; instant
		Diät-Bindefix
		Ohne BE-Anrechnung
15	Gramm	Edelpilz-Käse
		Petersilie

Anleitung:

Nudeln in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Zwiebeln würfeln.
Brokkoli in Röschen teilen. Öl erhitzen.

Beides darin andünsten und mit Brühe ablöschen. Bei schwacher Hitze
5 bis 8 Minuten dünsten.

Bindefix einrieseln und kurz aufkochen lassen. Abschmecken.
Petersilie waschen und hacken.

Alles anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

:Pro Person ca. : 430 kcal

:Pro Person ca. : 1800 kJoule; Eiweis : 13 Gramm; Fett : 12 Gramm;
Kohlenhydrate : 43 Gramm

:Broteinheiten : 2

Zubereitung: 20 Minuten