

Zitronennudeln



ISS BUNT BLEIB GESUND

Leckere Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Nudelwasser erwärmen und die Nudeln hineingeben.
2. Zitrone waschen und abtrocknen. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schale der halben Zitrone mit einer feinen Reibe hineinreiben.
3. Mit Schlagsahne und 1-2 EL Nudelkochwasser aufgießen, 1 EL Parmesan dazugeben. Die inzwischen gekochten Nudeln abseihen und mit der Soße vermischen.
4. Den Saft der halben Zitrone unterrühren, salzen, pfeffern und den restlichen Parmesan darüberstreuen. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 120 g Bandnudeln
- 1 EL Butter
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- 50 ml Schlagsahne 10 % Fett
- 2 EL Parmesan 30 % Fett, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum



648 kcal
Kalorien



88 g
Kohlenhydrate



22 g
Fett



24 g
Eiweiß



6 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt