

ZITRONEN- PASTA



REZEPT FÜR CA. 1 PORTION

Zutaten:

120 g	Mevalia Spaghetti
10 g	Milchersatz-Pulver*
100 ml	Wasser
10 g	Olivenöl
30 g	Zwiebeln
40 g	Lauch
4 g	Mevalia Bread Mix
20 ml	Wasser
15 ml	Zitronensaft und abgeriebene Schale
1 St.	Gemüsebrühwürfel Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung:

Spaghetti nach Anleitung kochen. Milchersatz unter Verwendung der 100ml Wasser laut Anleitung herstellen. Zwiebeln fein hacken und Lauch in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Lauch in Olivenöl anschwitzen, Milchersatz zugeben und aufkochen. Bread Mix in Wasser glattrühren und zusammen mit

Zitronenschale und dem Brühwürfel zur Soße geben. Eine Minute köcheln lassen. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft abschmecken. Die Spaghetti mit der Soße anrichten und sofort servieren.



Mevalia | LOW
PROTEIN

Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept
Energie	597 kcal
Fett	16,6 g
Kohlenhydrate	113,1 g
Protein	2,1 g
Phenylalanin	40,6 mg
Tyrosin	34,1 mg
Leucin	77,9 mg

* berechnet mit Milchersatz-Pulver
mit 0g Eiweiß pro 100ml