



du bist was du isst

Ernährungsberatung Andrea Betschart

Parkstrasse 11, 6410 Goldau

078 875 67 59

andreabetschart@bluewin.ch

www.ernaehrungsberatung-betschart.ch

Zucchettipasta an Safransauce



Zutaten

100g	Zucchini (1Stück)
80g	Dinkelpasta
5g	Olivenöl (1/2EL)
30	Crème Fraiche (1 EL)
1	Knoblauchzehe und Safranfäden aus der Apotheke

Für: 1 Person
Zeit 30 Minuten

Kalorien:440kcal
Eiweiss:13g
Fett:17g
Kohlenhydrate:51g

Zubereitung

- ❖ Zucchini an der Röstiraffel reiben
- ❖ Knoblauchzehe pressen mit Olivenöl heiss werden lassen und die geraffelten Zucchini zugeben, einige Safranfäden in wenig Wasser auflösen und zum Gemüse geben. Etwas köcheln lassen und am Schluss Crème Fraiche zugeben und würzen.
- ❖ Mit der heissen gekochten Pasta mischen
- ❖ Geniessen Sie dazu einen Saisonsalat