



Vollkornnudeln mit Brokkoli



GOODCARBS

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

- Vollkornnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
 - Röschen vom Brokkoli trennen und waschen. Im heißen Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe ca. 8 Minuten kochen und dann absieben.
 - Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
 - Chilischote längs halbieren, entkernen und klein hacken.
 - Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und Chili 2 Minuten anbraten.
 - Die Nudeln mit dem Brokkoli anrichten, mit dem Pfanneninhalte begießen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- 200 g Brokkoli
 - 100 g Vollkornnudeln
 - 1 EL Olivenöl
 - 1/2 Chilischote, mild
 - 1/2 Knoblauchzehe
 - 1 TL Gemüsebrühe, gekörnt
 - Salz
 - Pfeffer



467
Kalorien



67 g
Kohlenhydrate



12 g
Fett



22 g
Eiweiß



18 g
Ballaststoffe