

Nudeln mit Blattspinat

Ab 3. Umstellungswoche – mittags

Zutaten (3 Portionen): 250 g Nudeln
125 g Kochschinken
1 Zwiebel
450 g Blattspinat (TK)
200 ml Kaffeesahne (10 % F.)
Salz, Pfeffer, Muskat

Nudeln in Salzwasser garen. Zwiebeln hacken und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Gewürfelten Schinken zufügen und kurz mitbraten.

Kaffeesahne zugießen und den Blattspinat darin garen. Am Schluss die abgetropften Nudeln unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



Pro Portion: 479 kcal 12,6 g Fett 5,1 BE