



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Vollkornspaghetti mit Tomatensauce

Zutaten

60 g Vollkornspaghetti (Dinkel)

25 g frische Vollmilch

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Esslöffel Olivenöl

1 Mittelgroße(s) Zwiebel(n)

1 Teelöffel Sojasauce

0.5 Teelöffel Natursüße nach Wahl

8 g Sojamehl

1 Teelöffel Omega-3 Streichfett Paprika

1 Mittelgroße(s) Tomate

Zubereitung

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 402 kcal

1. Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden, ebenso die Knoblauchzehen.
2. In einem vorgeheizten Stieltopf Olivenöl erwärmen, darin die Zwiebelstückchen anschwitzen.
3. Das Sojamehl und die Knoblauchzehen dazugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis das Sojamehl zerfällt.
4. Nicht anrösten - sonst verliert das Sojamehl seine Bindekraft.
5. Vollkornspaghetti laut Packung mit ausreichend Salzwasser kochen.
6. Die Tomaten im Mixer oder mit dem Stabmixer mit der Milch pürieren und zu der Sojamehl-Mischung geben.
7. Unterrühren, mit Meersalz, Sojasauce, Streichfett und evtl. mit Natursüße abschmecken.