

Spinat-Schupfnudel-Pfanne



Zutaten

400 g Schupfnudeln (gKH 34/100)
100 g TK Spinat mit alpro (gKH 1,5/100)
100 g Frischkäse (gKH 2,9/100)
150 ml Milch (gKH 5,0/100)
30 g Parmesan

Etwas Öl zum anbraten

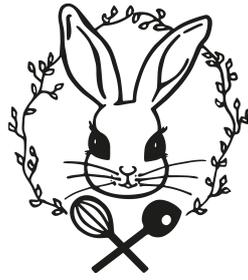
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Das gesamte Gericht hat 14,79 KE*

100 g / 20,7 Kohlenhydrate*

100 g / 2,07 KE*

*Alle Angaben ohne Gewähr



Zubereitung

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit etwas Öl gold-braun anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Den Spinat in der Mikrowelle auftauen und in einem Messbesser mit der Milch, dem Frischkäse und dem Parmesan verrühren. Die Soße mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Soße in die Pfanne geben, kurz aufkochen und für ein paar Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Schupfnudeln in die Pfanne zur Soße geben und alles miteinander vermengen.

FOLLOW ME ON INSTAGRAM



KOCHEN_BACKEN_DIAKIDS