

ZUTATEN

50 g VK Nudeln
3 EL Sonnenblumenkerne
1/2 TL Reissirup
1/4 TL Johannisbrotkernmehl
1/2 Spitzpaprika
1 kleine Karotte
150 g Champignons
80 g Brokkoli
100 g Zucchini
100 g Camembert
Kräuter der Provence
Salz

ZUBEREITUNG

- Die Paprika und die Karotte waschen und putzen und anschließend mit den Sonnenblumenkernen im Mixer zu einer Soße pürieren. Für die Sämigkeit Wasser hinzugeben
- Die Nudeln in einem Topf mit heißen Wasser gar kochen.
- Das übrige Gemüse waschen, putzen und zusammen mit dem Camembert kleinschneiden.
- Die Soße kurz in einer Pfanne mit Johannisbrotkernmehl binden und erwärmen anschließend mit Reissirup, Kräuter der Provence und Salz würzen.
- Das Gemüse in einer Pfanne mit der Soße erhitzen.
- Das fertige Gericht mit Nudeln und Camembert anrichten.



Gemüse in Paprika- Sonnenblumenkerne -Soße



1 Portion



35 Minuten

Die Ballaststoffe, die in Sonnenblumenkernen, Gemüse und Vollkornnudeln enthalten sind, dienen als Futter für die nützlichen Darmbakterien und sorgen somit auch für eine gute Verdauung und entgiften den Körper.

TIPP:

Johannisbrotkernmehl ist eine wunderbare Wahl, um Soßen zu binden, da es ein löslicher Ballaststoff ist. Solche Stoffe haben eine präbiotische Wirkung und dienen als Nahrungsquelle für nützliche Bakterien in unserem Darm, wie bereits erwähnt.