



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

3 Farben-Nudeln mit Pest-Soße und Rawmezan

Ingrediënten

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 mittelgroße süße Kartoffel
- 1 mittelgroße Kohlrabi
- 1 Portion Rucola
- ½ Tasse kleingeschnittene sonnengetrocknete Tomaten
- 1 Eßlöffel Extra Virgin Olivenöl Hermanos Catalan
- 1 Prise Himalayasalz oder ORAC Botanico-mix mild

PESTO-SOËE

- ½ Tasse Extra Virgin Olivenöl Hemanos Catalan
- 1 Tasse Kieferkerne
- Saft von einer Limone/Zitrone
- 1 Teelöffel Himalayasalz
- ¼ Tasse sonnengetrocknete Tomaten
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 großes Bündel frisches Basilicum

RAWMEZAN

- 1 Tasse Kieferkerne
- 1 Tasse Edelhefeflocken
- 1 Prise Himalayasalz

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

0 minuten

Totale bereiding:

0 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van 3 farben-nudeln mit pest-soße und rawmezan

Bereidung

Waschen und schälen Sie die Zucchini, süße Kartoffel und Kohlrabi. Drehen Sie mit dem Spirooli Spaghetti-Slicer die Nudeln. Schneiden Sie die Spaghetti mit einer Schere in die gewünschte Länge. Fügen Sie das Olivenöl und Salz zu und verschmischen Sie diese leicht mit den Nudeln. Schneiden Sie den Rucola (nicht zu fein) und mischen Sie diese zusammen mit den kleingeschnittenen sonnengetrockneten Tomaten durch die Nudeln. Mixen Sie alle Zutaten mit dem Magimix zu einem glatten Pesto. Wenn die Soße zu dick ist, fügen Sie ein paar Löffel Wasser zu. Mixen Sie alle Zutaten zu einer körnigen Streumischung. Servieren Sie die Spaghetti mit einer Portion Pesto und garnieren Sie diese mit dem Rawmezan.

Speziale wensen

- [Vegan](#)
- [Niedriges kohlenhydrat](#)
- [Laktosefrei](#)
- [Raw food](#)
- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)