

Walnuss-Penne

- für 4 Personen -

Zutaten:

200 g Vollkornhörnchen

50 g gehackte Walnüsse

1 Knoblauchzehe

2 El Rapsöl

1 Bund Petersilie

Muskat, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Nudeln kochen, Walnüsse in Rapsöl kurz anrösten · nach Geschmack mit zerdrücktem Knoblauch abschmecken · mit Muskat, Salz, Pfeffer und Petersilie verfeinern

Nährwertangaben:

1 Portion = 185 kcal, 6 g Ball., 0 mg tier. Chol.

5 KHE