



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Walnuss-Penne

- für 4 Personen -

Zutaten:

200 g Vollkornhörnchen
50 g gehackte Walnüsse
1 Knoblauchzehe
2 Ei 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