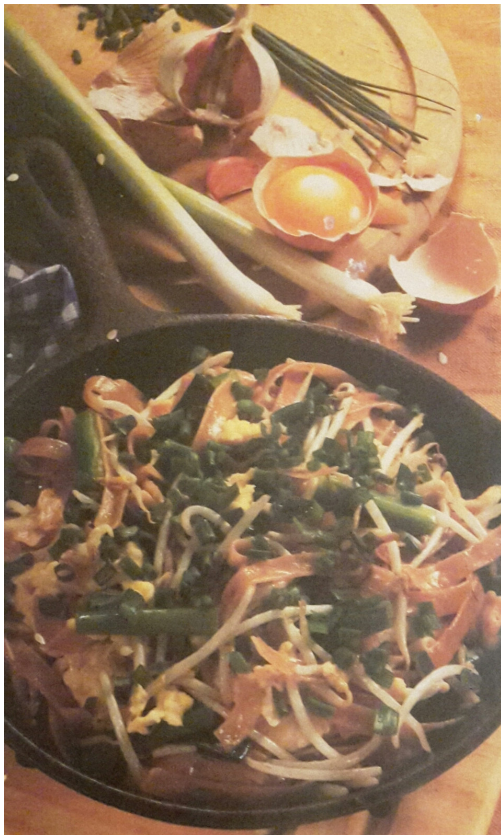


Mein Tipp... eine vollwertige Mahlzeit mit vielen Vitaminen und Mineralien

Gemüsepfanne mit Frühlingszwiebeln und Sojabohnenkeimen für 4 Personen



Zutatenliste:

300 g	Vollkornbandnudeln
250 g	Sojabohnenkeime
2 Bund	Frühlingszwiebeln
4	Eier
2 EL	Butter
1/8 Liter	Milch
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Sojasoße
1 Bund	Schnittlauch
2 bis 4	Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken.
2. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Butter erhitzen und die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch darin andünsten.
3. Die Sojabohnenkeime waschen und gut abtropfen lassen und dazu geben. Unter Rühren 2 Minuten braten.
4. Die Nudeln abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. In die Pfanne zum Gemüse geben und kurz anbraten.
5. Die Eier mit der Milch und der Sojasoße verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermilch in die Pfanne gießen und unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.
6. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden und die Gemüsepfanne mit dem Schnittlauch garniert servieren.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit dieser vollwertigen Mahlzeit. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater

