

» Nudeln mit Bärlauch Wie wirds gemacht?

Bärlauch wirkt blutreinigend, verdauungs- und durchblutungsfördernd und senkt den Cholesterinspiegel.

1. Nudeln in Salzwasser garen
2. Die Bärlauchblätter fein hacken
3. Nudeln abgießen. Öl und Bärlauch in den Topf geben Pfeffer und Chili zugeben und mit den Nudeln vermengen.
4. Eine kräftige Portion Parmesan rundet das einfache Gericht ab.
5. Hierzu schmeckt ein Blattsalat oder auch Gurkensalat.



 WWW.SCHMALLEBERGER-SAUERLAND.DE/GESUND

Die Zutaten...

- » 500 g Bandnudeln
- » 2 Hände voll Bärlauchblätter
- » reichlich Olivenöl
- » Salz, Pfeffer, Chili
- » Frisch geriebener Parmesan

Original!