



leichte Mahlzeit

1 Portion

380 kcal/Portion

Spaghetti mit Joghurt-Minze-Pesto

Zutaten:

50 g Spaghetti
 15 g Cashew-Kerne
 5 Stiele Minze
 5 EL Naturjoghurt 1,5%
 1 EL Wasser
 1 TL Olivenöl
 Zitronensaft
 Salz, Pfeffer
 5 g Parmesanhobel

Anleitung:

Zunächst

in kochendem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.

Dann

in einer Pfanne ohne Fett rösten.

waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

mit den gerösteten Cashew-Kernen und der Minze pürieren und mit etwas

abschmecken. Nudeln abgießen, mit dem Pesto vermischen und anrichten.

Mit

bestreuen

Mein TIPP: Mit Walnüssen und Limettensaft schmeckt es herzhafter

