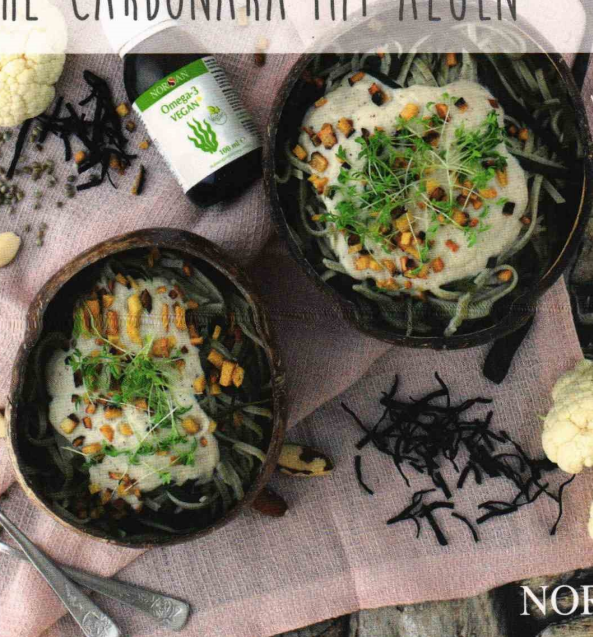


BLUMENKOHL-CARBONARA MIT ALGEN



Carmen Hercegfői

Ganzheitliche
Ernährungsberatung
für vegane Familien



NORSAN

BLUMENKOHL-CARBONARA MIT ALGEN



4 Portionen



20 min



100 %



- 400 g Spaghetti
- 15 g Meeresspaghetti
- 90 g Räuchertofu
- 4 TL NORSAN Omega-3 Vegan
- Kresse oder Sprossen als Topping
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Kokosöl
- 400 g Blumenkohl
- 1 EL Mandelmus weiß
- 1 EL Zitronensaft
- 1,5 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer

Meeresspaghetti in Wasser einweichen und beiseitestellen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne in Kokosöl anbraten. Blumenkohl waschen, in kleinere Stückchen teilen und ebenfalls anbraten. Nach etwa 5 Minuten mit 500 ml Wasser ablöschen, leicht salzen und für weitere 10-12 Minuten einkochen lassen. Währenddessen die Spaghetti parallel kochen. Räuchertofu fein würfeln und kross anbraten. Blumenkohl inkl. Garflüssigkeit in den Mixer füllen und mit Mandelmus, Zitronensaft und Hefeflocken mixen, bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die leicht abgekühlte Soße 4 TL Omega-3 Vegan unterrühren. Spaghetti und Meeresspaghetti abgießen und miteinander vermischen. Nach Belieben mit etwas Kresse oder Sprossen verzieren. Guten Appetit 😊

Weitere leckere Rezepte auf www.norsan.de/rezepte

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



☑️ Deckung des Tagesbedarfs
Omega-3 Total pro Person (1 TL / 5 ml)
(Empfehlung von NORSAN)

NORSAN

San Omega GmbH
www.norsan.de

Tel.: DE: 030 555 788 990
AT: 0800 070908

Mail: post@norsan.de