

| *Zubereitungszeit: ca. 20 min* |



Zutaten :

- 250gr Pasta
- 350gr Hokkaido Kürbis
- 250ml Soja Cuisine
- 350ml Wasser
- 1-2EL Gemüsebrühe

Equipement:

- Reibe

Gewürze :

- Salz & Pfeffer nach Geschmack



38% Protein

Topping :

- veganer Parmesan
- Chilliflocken
- Frische Kräuter
- z.B. Basilikum, Petersilie



17% Fett



43% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Kürbis halbieren. Kerne entfernen. Kürbis grob raspeln. Du brauchst 350gr Kürbisraspeln.

Tipp: Gerne auch mehr Kürbis raspeln und einfrieren für das nächste Mal!

Nudeln, den geraspelten Kürbis, Gemüsebrühe Pulver, Soja Cuisine und Wasser in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. 8-10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Regelmäßig gut umrühren. Das Ganze mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Eventuell noch etwas ziehen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Servieren nach Geschmack mit veganem Parmesan, frischen Kräutern oder Chiliflocken.