

MAHLZEIT



MOLTEIN
PLUS

ERDNUSSBUTTER- SPAGHETTI

Zutaten

- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce
- 1-2 EL Mirin (Reisweinessig)
- Chili oder Sambal nach Geschmack, Sesam zum Bestreuen
- 10 ml ÖL
- 100 g Spaghetti (gekocht)
- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt
2 Portionen



Zubereitung

ÖL in der Pfanne kurz erhitzen. Erdnussbutter mit Mirin, Chili oder Sambal und Sojasauce vermischen und das heiße ÖL dazugeben. 1-2 EL Nudelwasser (Esstemperatur) zugeben und Moltein unterziehen. Die Sauce nach Geschmack mit Salz abschmecken. Sauce über die Nudeln geben, mischen. Zur Dekoration Sesam, Kräuter und Gemüse nach Wahl auf dem Gericht und Teller drapieren.



Nährwerte

Energie: 635 kcal
Protein: 25 g
Fett: 35 g
Kohlenhydrate: 52 g