



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Vegane Spaghetti Bolognese

- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- GEFRO BIO Sauce Bolognese
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- Salz
- 3 g getrocknete Tomaten, gehackt
- 0,5 Bund Petersilie, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vegane Spaghetti Bolognese

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,5 g Fett 88,9 g Kohlenhydrate 22,6 g Eiweiß 11,8 g Ballaststoffe
554 kcal Brennwert

Vegane Spaghetti Bolognese: 400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

In der Zwischenzeit 120 g **GEFRO BIO Sauce Bolognese** in ½ l Wasser einrühren und ca. 2 - 3 Minuten köcheln lassen. Dann 30 g gehackte getrocknete Tomaten und 1 TL **GEFRO Kräuterwürze** untermischen.

In einer Pfanne 4 EL **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, sobald sie duften auf einen Teller geben.

Die Spaghetti auf Teller verteilen, mit der Sauce Bolognese, den Samen und ½ Bund gehackter Petersilie anrichten.

Tipp: Nichtveganer bestreuen die Spaghetti je nach Geschmacksvorliebe gerne auch klassisch mit Parmesankäse, Edamer oder Goudakäse.