

Zoodles Carbonara

Beschreibung: Cremige Keto-Carbonara auf Zucchininudel-Basis – deftig, schnell zubereitet und perfekt als Low-Carb-Pasta-Alternative.

Zeit: Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Bild:

Zoodles Carbonara

Utensil	Anmerkung
Spiralschneider	für Zoodles
Pfanne	Groß

Zutat	Menge
Zucchini	2 Stück
Speckwürfel	100 g
Eigelb	2 Stück
Geriebener Parmesan	40 g
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack
Olivenöl	1 EL

Zubereitung:

1. Zucchini mit Spiralschneider in Zoodles schneiden.
2. Speckwürfel in einer Pfanne knusprig braten, Zoodles dazugeben und 2-3 Min. mitbraten.
3. Eigelb mit Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pfanne vom Herd nehmen, Eigelbmischung unterrühren – nicht kochen lassen!
5. Cremig und deftig genießen – eine perfekte Keto-Pasta.

Tipps: Pfanne vom Herd nehmen, bevor die Eigelbmischung hinzukommt. Hervorragend als Hauptgericht, Mittagessen oder deftiges Abendessen geeignet.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch