

Referendarsrezepte

Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 6. November 2006 16:55

Ein absolut schnelles Referendarsrezept (Ziel: macht satt und ist lecker):

Spiralnudeln kochen.

Italienisches Pfannengemüse aus der Tiefkühltruhe in eine Pfanne hauen und garen.

Fertige Nudeln obendrauf, durchmischen, bisschen Creme fraiche dran.

Fertig.

Ist sogar einigermaßen gesund und hat nicht viel Fett (wenn man Creme fraiche wegläßt...).

Dudel