

glutenfreie AVOCADO-PASTA MIT BASILKUM



Pasta-Alternativen:

Inzwischen gibt es zahlreiche **gesunde Alternativen** zu den klassischen Weizennudeln.

Weizen enthält u.a. **Amylopektin**, das den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen lässt.

Zudem ist **Weizen** oft so gezüchtet, dass er besonders viel **Gliadin** (Gluten) enthält, das den Stoffwechsel und die Darmschleimhaut schädigen kann.

Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 200 g Pasta aus Kichererbsenmehl (oder aus roten Linsen)
- 2 reife Avocado
- ca. 20 g Basilikum
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, evtl. 1 Zehe Knoblauch
- Cherry-Tomaten (nach Bedarf)
- Pecorino-Käse (oder Parmesan)

Zubereitung:

- die Pasta nach Packungsanleitung al dente kochen
- die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen
- das Fruchtfleisch mit den Basilikumblättern, dem Olivenöl, Zitronensaft und ggf. Knoblauch in einen Mixer geben und pürieren
- die Avocadocreme mit Salz abschmecken und mit der Pasta vermengen
- die Cherry-Tomaten gewürfelt dazu geben
- die Cashewkerne und den Koriander zufügen
- anschließend mit frisch gehobeltem Pecorino oder Parmesan bestreuen
- und genießen!



glutenfreie AVOCADO-PASTA MIT BASILIKUM



Good to know

Pasta aus **Kichererbsen**, **roten Linsen** oder **grünen Erbsen** sind eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Weizennudeln.

Sie sind **vegan**, **glutenfrei** und **proteinreich** und somit auch als **Eiweißquelle** zu einer Hauptmahlzeit sehr gut geeignet.

Zudem liefern sie gesunde **Ballaststoffe** und unterstützen somit unsere **Verdauung** und eine gesunde **Darmflora**.

Avocados liefern u.a. wertvolle **ungesättigte Fettsäuren** und zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C und E, B-Vitamine, Folsäure, Kalium und Kupfer.

Sie unterstützen somit unser **Gehirn**, unser **Herz** und unsere **Gefäße** und verbessern damit unsere Konzentrationsfähigkeit und die Fließeigenschaften unseres Blutes.

wichtig: auf **Bio-Qualität** und **Herkunft** der Frucht achten!

Auch **Basilikum** ist sehr **nährstoffreich** und hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Das Kraut wirkt **entzündungshemmend** und **anti-mikrobiell**, also gegen Viren und Bakterien. Durch die enthaltenen **Phyto-Hormone** kann es zudem bei verschiedenen **Wechseljahresbeschwerden** helfen, die durch einen Hormonmangel bedingt sind.

Tomaten sind kalorienarm und enthalten gleichzeitig viele **Ballaststoffe**, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamin C, Kalium und Lykopen. **Lykopen** zählt zu den sekundären Pflanzenstoffen, stärkt die Immunabwehr und wirkt gegen freie Radikale. Es soll auch gegen Krebszellen wirken.

Du kannst das Pasta-Gericht natürlich auch noch mit weiteren Kräutern oder Gemüsesorten variieren!

