

glutenfreie AVOCADO-PASTA MIT BASILKUM



Pasta-Alternativen:

Weizen enthält u.a. **Amylopektin**, das den Blutzucker-spiegel rasant ansteigen lässt.

Inzwischen gibt es glücklicherweise **zahlreiche gesunde Alternativen** zu den klassischen Weizennudeln, wie zum Beispiel **Pasta aus Kichererbsen, roten Linsen oder grünen Erbsen**, die zudem noch gesundes **Eiweiß** und ausreichend **Ballaststoffe** enthalten.

Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 200 g Pasta aus Kichererbsen-mehl (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)
- 1 Handvoll Cashewkerne
- *optional*: Koriander

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 Avocado-creme 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 warm genießen



glutenfreie AVOCADO-PASTA MIT BASILKUM



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 u.a. **Gehirn**, **Herz** und **Gefäße** und verbessern damit unsere Konzentrationsfähigkeit und die Fließeigenschaften des 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.

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 beliebig variieren!

