



## Low Carb Zucchininudeln mit Walnüssen

(2 Portionen)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 15 Minuten

**GARZEIT:** ca. 20 Minuten

### Zutaten

- 200 g Möhren
- 300 g Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 30 g Walnüsse
- 100 g Frischkäse, bis 5 % Fett
- 1 TL natives Leinöl
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 2 EL gehackter Oregano

### Zubereitung:

1. Möhren schälen, mit Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. Walnüsse hacken.
2. Zucchini- und Möhrennudeln in Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Nudeln abgießen, dabei 2 EL Nudelwasser auffangen.
3. Frischkäse mit Nudelwasser, Öl, Essig und 1 EL Oregano verrühren und unter die Nudeln heben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Walnüssen und restlichem Oregano bestreuen und servieren.

### TIPP:

Sie haben keinen Spiralschneider? Dann nutzen Sie den Sparschäler für breitere Nudeln. Sie können auch Rote Bete, Süßkartoffeln oder Pastinaken für die Gemüsenudeln nutzen.

### NÄHRWERTE PRO PORTION:

**kJ/kcal:** 1061/253 **EW:** 9,4g **F:** 18,2g **KH:** 11,9g **BE:** 1,5