



FIT, BUNT UND LECKER



Nudel-Chips

SMARTER NASCHEN

ZUTATEN

200 gekochte Vollkornnudeln

2 EL Parmesan

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Nach Geschmack noch dazu:

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Italienische Kräuter

1 TL Paprikapulver

ANLEITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.

Nudeln auf einem Backblech mit Backpapier so verteilen, dass sie sich möglichst nicht berühren.

Bei 200 °C 15 – 20 min. backen bis sie goldbraun und knusprig sind. Vorm Verzehr abkühlen lassen!

TIPP: Dieses Rezept ist die ideale Resteverwertung.

Am besten eignen sich Farfalle oder Rigatoni!



Region Hannover