Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190–821975 (1,86 Euro/Min.)
http://www.gesunde–rezepte.de

Tagliatelle (breite Bandnudeln)

250 g Weizenvollkornmehl
2 ganze Eier (Gew.– Kl. 2)
1 Eigelb
jod. Meersalz
2–5 El Weißwein

einen Nudelnteig herstellen.

– mind. 1 Stunde ruhen lassen –

Teig portionsweise sehr dünn ausrollen,
breite Bandnudeln schneiden
ca. 5–8 Min. in siedendem
Salzwasser garen.

Gesamt: 1038 kcal : 4 =260 kcal
: 5 = 208 kcal
ergibt ca. 400 g Nudeln