PS. food & lifestyle

PHASE 1

Penne mit Champignons, Spinat und Schinken

20 Minuten



NÄHRWERTE

Energie	**283 Kcal**
Kohlenhydrate	**8.1 g**
Eiweiß	**29.6 g**
Fette	**14.1 g**

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Packung PowerSlim Penne
- 40 – 50 g Schinken, in Stücken
- 100 g Maronenpilze oder Champignons, geviertelt
- 50 g frischer Spinat
- ¼ Knoblauchzehe, sehr fein gehackt
- 1 kleine Schalotte, gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Penne nach der Anweisung auf der Packung zubereiten. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Schalotte etwa 2 Minuten lang anbraten. Dann die Pilze hinzugeben und unter Rühren 3 – 4 Minuten lang braten. Danach den Spinat (in Stücken) in die Pfanne geben und schrumpfen lassen. Nun die Penne abtropfen lassen und zusammen mit dem Schinken zum Rest geben. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIP: SOLL ES EXTRA CREMIG SEIN? DANN GIB ZUM SCHLUSS EINFACH NOCH EINEN ESSLÖFFEL LEICHTE KOCHSAHNE, ODER LEICHTEN FRISCHKÄSE (KRÄUTER) HINZU.