1A+1B

Fisch

PS
PowerSlim

Zucchini-Nudeln mit Knoblauchgarnelen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Wasserkocher füllen und einschalten. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel ca. 1-2 Minuten andünsten. Die Garnelen hinzufügen und in ca. 2 Minuten gar braten. Das Ganze mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen.

2. Mit dem Spiralschneider Zucchini-Nudeln aus der Zucchini herstellen. Die Zucchini-Nudeln in ein Sieb geben und das kochende Wasser darübergießen. Die Zucchini-Nudeln dann in eine tiefe Schüssel legen und mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Garnelen darüber verteilen und mit dem Zitronensaft besprenkeln.

Zutaten

☐ 150-200 g Garnelen
☐ 100 g Zucchini
☐ 1 Zitronenscheibe
☐ ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
☐ 1 EL Olivenöl
☐ Paprikapulver
☐ Pfeffer
☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**278 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**11 g**
Ballaststoffe	**1 g**
Eiweiß	**32 g**