

Zucchini-Nudeln mit Champignons-Lachs-Sauce

Tag 2 meiner Ernährungsumstellung

Nudeln aus Zucchini statt Normale Nudeln

2 Zucchini

2 Wildlachsfilet

500g Champignons

Lauchzwiebeln

Dill

Salz

Pfeffer

Cremefine 7%

So macht es Dr. Bob



L
o
w
C
a
r
b

Zucchini-Nudeln

Zucchini waschen und mit dem Sparschäler wie Bandnudeln schneiden

Champignons abbrüsten und Vierteln

Wildlachsfilet waschen und Würfeln

Lauchzwiebel schneiden

Champignons mit wenig Fett anbraten und Lachs Würfel zugeben.

Rama Cremefine zu geben

Würzen

Leicht köcheln lassen

Zucchini-Nudeln zugeben und mit Köcheln lassen. Bitte nicht zu lange sonst fallen die Zucchini zusammen.

Abschmecken und Dill gehackt zugeben

Fertig

Champignons Lachs Sauce



©Dr. Bob 
ADHS-Chaoshof
