



VEGANE PASTA MIT MANDELMUS

FÜR 4 PERSONEN

DIESE ZUTATEN GIBT'S BEI UNS

500 g Nudeln nach Wahl
6 - 8 getrocknete
Tomaten
60 g Mandelmus
3 EL Hefeflocken
1 Glas
Kichererbsen(optional)
Zitronensaft oder 3 EL
Apfelessig
Salz
Pfeffer

DIESE ZUTATEN SIND NOCH ZU BESORGEN

1 Zwiebel
1 - 2 Knoblauchzehen
200 g Babyspinat (oder
TK Spinat)

ZUBEREITUNG

- Nudeln kochen und etwa 300 ml des Nudelwassers für die Sauce aufbewahren.
- Während die Nudeln kochen Zwiebel, Knoblauchzehen und die getrockneten Tomaten klein schneiden.
- Brate alles mit ein wenig Olivenöl von den getrockneten Tomaten an.
- Gib dann den Spinat, die Kichererbsen, das Mandelmus*, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Zitronensaft (oder Apfelessig) hinzu und koche das Ganze kurz auf.
- Sind die Nudeln fertig, gib Nudelwasser zu der Sauce - so viel, wie du es gern hättest, damit es nicht zu flüssig oder fest wird.
- Gib dann diese Sauce und die Nudeln in eine Schüssel und vermenge alles miteinander.

GUTEN APPETIT!

- **Tipp:** Wenn das Mandelmus zu fest ist und sich schlecht mit anderen Zutaten verrühren lässt, gib etwas Nudelwasser hinzu und verrühre erst diese beiden Zutaten.