



## Zucchini-Spaghetti mit Avocado-Pesto

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Zucchini** sind kalorienarm, entwässernd und reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
- **Avocados** liefern gesunde Fette und sind entzündungshemmend.
- Basilikum enthält ätherische Öle, die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben.
- **Knoblauch** ist bekannt für seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften.
- **Pinienkerne** liefern gute Öle und sorgen für einen knackigen Biss.

Diese neu gedachte Variante des Klassikers „Nudeln mit Pesto“ ist voller Vitamine und gibt Ihnen den Boost für den Tag!



## Zucchini-Spaghetti mit Avocado-Pesto

### Zutaten (4 Portionen)

- 4 Zucchini
- 2 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Basilikumblätter
- 50 g Parmesan
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 10 Kirschtomaten
- 2 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

#### Schritt 1

- Zucchini waschen und mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.

#### Schritt 2

- Knoblauch hacken
- Parmesan reiben
- Avocadofruchtfleisch mit Knoblauch, der Hälfte des Parmesans, Basilikum, Zitronensaft und Öl zu einer glatten Masse mixen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Schritt 3

- Tomaten halbieren
- Pinienkerne ohne Öl anrösten

#### Schritt 4

- Nudeln und Pesto vermengen und mit Tomaten und Pinienkernen bestreuen.
- Mit restlichem Parmesan garniert anrichten.

Nährwerte pro Portion: 340 kcal, 12 g Kohlenhydrate, 6 g Protein, 28 g Fett