

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

## Kürbis-Pasta mit Pesto

### Zutaten:

Für ca. 4 Portionen

50 g Macadamianüsse

60 g Rucola

50 g getrocknete Cranberrys

10 g Apfelchips

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Zitrone

80 ml + 2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2-3 EL Agavendicksaft

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

400 g Dinkel-Spaghetti

### Zubereitung:

Nüsse rösten; Rucola waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, klein schneiden

Cranberrys hacken, Apfelchips zerbröseln

Knoblauch fein hacken, Zitrone heiß waschen, trockenreiben, Schale dünn abraspeln

Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen

Rucola, Cranberrys, Apfelchips, Knoblauch, Zitronenschale und Nüsse mörsern

Mit 80 ml Öl verrühren; mit Salz, Pfeffer, 1 EL Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken

Kürbis halbieren, entkernen und würfeln

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis darin 5-7 min anbraten, 1-2 EL Agavendicksaft zugeben und leicht karamellisieren lassen; mit Salz und Pfeffer abschmecken

Nudeln abgießen, zum Kürbis geben und mit Pesto mischen

Mit übrigem Rucola garnieren

Pro Portion ca. 690 kcal,

E: 15g, F: 23g, KH: 106 g