



Nudel-Brokkoli-Auflauf

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen und erkalten lassen. Den küchenfertigen Brokkoli blanchieren und ebenfalls kalt werden lassen.

Eine Auflaufform mit der Butter einfetten. Nudeln, Brokkoli und die Schinkenwürfel mischen und in die Auflaufform geben.

Fresubin 2 KCAL Drink Neutral, Ei und die Gewürze gut verrühren und die Masse damit übergießen. Den geriebenen Käse darüber streuen.

Den Auflauf bei ca. 160 °C 20-30 Minuten backen.



Hauptgerichte

Level ■□□□



1



60 Min.

Zutaten

100 ml	Fresubin 2 KCAL Drink Neutral*
80 g	Nudeln (z.B. dünne Macaroni)
100 g	Brokkoli (frisch oder TK)
1	Ei
60 g	Gekochter Schinken, kl. Würfel
1 TL	Butter
30 g	geriebener Emmentaler 45 % Fett i.Tr.
	Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwerte pro Portion

Energie	864 kcal
Eiweiß	54,8 g
Fett	34,9 g
Kohlenhydrate	81,8 g