

Ernährung bei Osteoporose – Rezepte

Bandnudeln mit Gorgonzolacreme (für 4 Personen)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
400 g	Bandnudeln	Die Nudeln nach Vorschrift in Salzwasser bissfest garen
200 g 300 ml	Gorgonzola Milch	In der Zwischenzeit die Milch in einem Topf erhitzen, den Gorgonzola würfeln, in der heißen Milch schmelzen und cremig einkochen lassen
2 EL 10	Butter Salbeiblätter	2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen Die Salbeiblätter klein schneiden, in die Butter geben und anrösten
10	Cocktailtomaten	Dann die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und ebenfalls mit anrösten
		Die Nudeln abgießen und in tiefe Teller verteilen. Die Gorgonzolacreme darauf verteilen Jeden Teller mit einem Löffel der Salzeibutter mit den Tomatengarnieren

Enthält ca. 458 mg Calcium je Portion