

Low carb Linguine mit der Pasta Fresca



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Für 3-4 Personen

Zutaten:

150 gr Haferkleie (idealerweise fein gemahlen)

50 gr Eiweißpulver (meines heißt super hi pro)

50 gr Gluten

Etwas Bindemittel nach Wahl (1 TL Johannisbrotkernmehl ODER 1 TL Guarkernmehl oder 1/2 TL Xanthan)

1 TL Salz

2 Eier abwiegen und mit Wasser auffüllen, so dass es insgesamt 135 gr. sind (Anmerkung Gisela M.: Ich habe zwei Eier zugegeben und das Wasser bei dem Teig für die PF nicht gebraucht, hat perfekt so gepasst, Nachtrag: zwischenzeitlich verwende ich bei der Pastafresca zwischen 100 und 105 gr Flüssigkeit) – *Tipp: Alternativ kann man die Eier auch durch Wasser ersetzen, funktioniert auch.*

Zubereitung:

Trockene Zutaten in Multi mit Messer geben, kurz laufen lassen, dann Wasser und Ei einfüllen und krümelig rühren. Alternativ Zubereitung in Kessel mit K-Haken.

In der Pasta fresca nach und verarbeiten.

Tipp:

Das Low-Carb-Nudelrezept kann auch mit den Pastawalzen gemacht werden, siehe hier:



Fotos von Christine Gollbrecht