

## Liebe Eltern, liebe Kinder!

Rezept dieser Woche ist eine leckere **Asiapfanne mit Nudeln, Huhn und Brokkoli**. ☺

*Wichtig:* Asiatische Nudeln machen der Pasta aus Bella Italia gesunde Konkurrenz. Während diese meistens aus Ei und Weizenmehl besteht, experimentiert man in Asien mit alternativen Inhaltsstoffen.

Für die Herstellung werden neben Weizenprodukten auch glutenfreie Mehlsorten und Wurzelextrakte verwendet. Positiver Nebeneffekt: Sie enthalten dadurch weniger Kalorien und Kohlenhydrate. Asiatische Nudeln eignen sich daher nicht nur zum Kochen von Asia-Gerichten, sondern auch von gesunder Fitnessküche.

Hier der Link zur Zubereitung: *(zum Öffnen des LINKs mit der strg-Taste drücken)*

<https://instakoch.de/asiapfanne-mit-nudeln-huhn-und-brokkoli/>

Als leckeren Nachtisch empfehlen wir einen veganen Kokosmilchreis mit Brombeeren.

*Wichtig:* Kokosmilch ist weiß und cremig, exotisch und laktosefrei und deshalb für Menschen mit Laktoseintoleranz und viele, die auf Kuhmilch verzichten wollen, eine praktische Alternative. Für alle anderen bringt sie mehr geschmackliche Vielfalt in die Küche. Die Brombeere hat pro 100 Gramm nur 44 kcal. Sie enthält neben Vitamin C und E die Vorstufe zum Vitamin A. Brombeeren enthalten u.a. die Mineralstoffe Kalzium, Kalium und Magnesium.

Hier der Link zur Zubereitung: *(zum Öffnen des LINKs mit der strg-Taste drücken)*

<https://www.gutekueche.at/veganer-kokosmilchreis-mit-brombeeren-rezept-13625>