

One Pot Pasta

340 g Spaghetti

1 Zwiebel sehr fein gehobelt

340 g Cherry Tomaten halbiert

4 Knoblauchehen sehr fein gehobelt

3 Stengel Basilikum etwas zerpfücken

0,5 TI Pfeffer

2 TI Salz

Einige Chillyflocken

1 Liter Wasser nach und nach in eine Pfanne oder Topf geben und schnell zum kochen bringen

Nach 11 Minuten ist die Pate fertig zum geniessen. Auf einen Teller geben und pro Portion mit 1 TL Olivenöl beträufeln. Wer mag kann noch einen TI Parmesan darüber streuen. Der Parmesan ist kein Sattmacher daher bitte mit 1 PP pro Esslöffel extra berechnen.

Guten Appetit **3 - 4 Portionen**

Energiewert **1400 Kcal gesamt**

nach WeightWatchers **35 ProPoints gesamt**

WeightWatchers-Fitformel **Kohlehydrate**

geeignet zum **Sofort geniessen**

Viel Spass beim Nachkochen.

