

Bohnen-Tomatensoße mit Penne

150 g Bohnenkerne	Über Nacht einweichen und nach Packungsanweisung garen (ca. 10 Min. im Schnellkochtopf)
1 EL Olivenöl	In einem Topf erhitzen
1 Zwiebel	Und
1 Knoblauchzehe	Klein schneiden und darin kurz anbraten und mit
1 Tetrapack (500 ml) Tomatensoße	Ablöschen
Die vorgegarten Bohnen oder eine kleine Dose Bohnenkerne	Zugeben und etwas ein reduzieren und mit
Pfeffer und Salz	Würzen
210 g Penne	Nach Packungsanweisung kochen und mit
Basilikum	garnieren
Guten Appetit	3 Portionen
Energiewert	1300 Kcal gesamt
nach WeightWatchers	33 ProPoints gesamt / Sattmacher
WeightWatchers-Fitformel	Pflanzenöl, Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse
geeignet zum	sofort genießen, einfrieren, aufwärmen, mitnehmen

Viel Spass beim Nachkochen.

