

<b>PORTIONEN</b> 12	<b>ZEIT GESAMT</b> 45 min	<b>LEVEL</b> Easy
------------------------	------------------------------	----------------------

## Rezept

### PASTA-DONUTS

Pasta und ein möglicher Ersatz davon ist in low carb Kreisen ja immer ein Thema. Klar, man kann in Gänze darauf verzichten. Wer das aber nicht möchte, kann entweder auf **Zoodles** oder Konjak-Nudeln zurück greifen. Nudeln aus **Alginat** sind auch eine Option, die ich schon das ein oder andere Mal verwendet habe. Manchmal steht uns allerdings auch der Sinn nach einer richtigen Nudel. Dafür verwenden wir dann z.B. Nudeln aus Kichererbsen, Linsen oder Soja. Hülsenfrüchte sind für unsere Art der low carb Ernährung immer gut und wir verwenden sie gerne. Sie sind super Eiweißlieferanten und haben viele Ballaststoffe. Auch Soja (nicht genverändert) ist bei Nudeln und



Mehl für uns kein Tabu. Wer all diese Vorschläge nicht nutzen möchte, dem bleiben immer noch selbst gemachte **Mozzarella**-, Quark- oder Schmandnudeln. Ein Rezept für die letzten beiden findest Du sehr leicht im Internet. Ich habe in der Tat nur einen Versuch damit gemacht und beschlossen, dass es nicht meines ist und uns das **Guarkernmehl** wie ein Stein im Bauch gelegen hat. Das Schöne ist ja allerdings, dass Du es Dir aussuchen kannst.

Wenn Du also die Nudel Deiner Wahl gefunden hast, kannst Du gerne damit diese leckeren Pasta-Donuts zubereiten. Die Idee habe ich beim Stöbern im Netz gefunden und in meiner Version umgesetzt. Viel Spass!

## ZUTATEN

---

- 200 g (Trockenwaage) geeignete Bandnudeln oder Spagetti (bei mir waren es Linsenspaghetti)
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 6 Scheiben Bacon
- ca. 100-150 g Parmesankäse (streufähig)
- Pesto in **rot** und/oder **grün**

*Pasta-Donuts sind eine geniale Sache!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Koche die Pasta in Wasser mit etwas Salz und Öl. Schütte sie nach dem Garen ab und halte sie zum Einlegen in die Donutform bereit. Dieser Schritt ist natürlich abhängig von der ausgewählten Nudelsorte.

---

### SCHRITT 2

Bedecke den Boden einer jeden Donutmulde mit Parmesankäse. Füge dann die Pasta kreisförmig dazu.

---

### SCHRITT 3

Verquirle die Eier, schneide den Bacon in kleine Stücke und vermenge beides miteinander. Verteile nun die Eiermasse in so viele Donutformen, wie Du möchtest (und so lange sie ausreicht). In die anderen Formen kannst Du nun zu den Nudeln Pesto Deiner Wahl hinzu geben.

### SCHRITT 4

Zuletzt (vorerst) gib nun nochmal etwas Parmesankäse auf die Donut-Rohlinge. Heize den Ofen auf 180 Grad vor und gib die Donutform nach Erreichen der Temperatur in den Ofen.

---

### SCHRITT 5

Nimm nach ca. 10 min die Form aus dem Ofen und streue als letzte Lage (und die ist es dann auch wirklich) etwas frisch geriebenen Käse (z.B. Gouda) auf die Donuts, um diese damit für ein paar weitere Minuten zu überbacken.

---

### SCHRITT 6

Ist der Käse schön goldbraun, kannst Du die Form aus dem Ofen nehmen und auf einen Teller stürzen. Ab jetzt heißt es genießen – ob warm oder kalt, kannst Du für Dich entscheiden.

---