

Kolhydratfri pasta med tomatsås

Kolhydratfri pasta med tomatsås

Kolhydratfri pasta med tomatsås – Pastan är fri från kolhydrater och gluten. Pastan innehåller endast 6 kalorier per 100g. Huvudingrediensen är konjakglucommanan, en naturligt vattenlöslig fiber som utvinns ur Konjakroten. Pastan ger dig både tuggmotstånd och mättnadskänsla.

Ingredienser 1 portion

0,5 fp [spagetti](#)

Körsbärstomater

Vatten

Tomatpuré

[Grönsaksbuljong](#)

Basilika

Oregano

Rosmarin

Salt & peppar

Gör så här

1. Hacka körsbärstomaterna i mindre bitar och koka sönder dem i lite vatten
2. Tillsätt tomatpuré, grönsaksbuljong och kryddor.
3. Koka såsen ett tag så att alla kryddor framhävs.
4. Häll av pastan i ett durkslag, spola med kallt vatten
5. Häll ner pastan i tomatsåsen och låt koka i ca 3 minuter
6. Toppa med basilikablاد