

## **Cremige Brokkoli-Nudeln in Mandelsauce**

Von Isabell Haaf

### **4 Portionen**

#### **Du brauchst:**

- 250 g Dinkelvollkorn-Spirelli
- 4 EL Mandelmus
- 400 ml Pflanzenmilch (ich habe Hafer-Sojamilch genommen)
- 200 g kleine Brokkoliröschen
- 1 TL Petersilie
- 2 Msp. Kurkuma
- 1-2 EL Hefeflocken
- Gemüsebrühe (bei Babys ohne Salz)
- Optional: Kräuter oder Kresse zum Garnieren

#### **Und so geht's:**

1. Die Nudeln nach Anleitung plus 3 Minuten kochen. Leicht „verkochte“ Nudeln lassen sich von Babys leichter zerkauen.
2. Die Pflanzenmilch mit dem Mandelmus langsam im Topf erwärmen.
3. Die klein geschnittenen Brokkoliröschen mit den Gewürzen, Hefeflocken und Gemüsebrühe nach Wahl dazugeben und alles zusammen kurz aufkochen lassen. Weiterköcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
4. Durch das Mandelmus wird die Sauce eingedickt und es entsteht eine cremige Konsistenz. Falls die Sauce zu flüssig ist, noch ein wenig Mandelmus hinzugeben. Die gekochten Nudeln mit der Sauce vermischen und nach Belieben mit frischen Kräutern oder Kresse bestreuen.

**Tipp:** Kresse zum Verzieren bei Babys lieber sparsam oder ganz weg lassen.

**Pro Tipp:** Zur Bildung von Sulforaphan (welches im Brokkoli enthalten ist) den Brokkoli vor dem Kochen in kleine Stücke schneiden und mindestens 40 Minuten warten, um die Bildung von Sulforaphan anzuregen. Sulforaphan kann präventiv gegen Krebs wirken.

