

Gesunde Soßen

# Leichte Sahne-Soße



VEGETARISCH LAKTOSEFREI\* GLUTENFREI ZUM VORKOCHEN

### Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 100 kcal

Kohlenhydrate: 2 g

Proteine: 3 g

Fette: 9 g

### Zutaten für 4 Portion:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 10 ml Öl
- 1 Becher saure Sahne (200 g)
- 50 g Frischkäse Light
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Gewürze nach Wahl



CA. 10 MINUTEN

### Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein würfeln.
2. Öl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten.
3. Saure Sahne und Frischkäse nun dazugeben und einrühren. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und anschließend gut würzen.

**Hinweis:** Damit eine leckere Sahne-Soße auch öfters auf unserem Essensplan stehen kann, haben wir hier fettreiche Sahne mit saurer Sahne und leichtem Frischkäse ausgetauscht. Die Soße ist trotzdem ein totaler Genuss und führt außerdem nicht zu einem unangenehmen Völlegefühl, dass wir meist nach fettreichem, üppigem Essen bekommen!

**Passt zu:** Pasta, Geschnetzeltem oder auch zu Gemüsepfannen!

