

Regenbogen-Spaghetti



EINKAUFSZETTEL

- 400g Spaghetti
- unterschiedliche Bio-Lebensmittelfarben
- Plastikbeutel

Verfeinerung:

- Olivenöl
- Parmesan oder Mozzarella
- Pesto
- Sahnesoße
- Tomaten
- Basilikum
- Oliven
- Rucolasalat

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in Salzwasser kochen. Währenddessen jeweils einen kleinen Klecks Lebensmittelfarbe in einen Beutel geben.
2. Sobald die Nudeln fertig gekocht sind, etwas Nudelwasser und eine Handvoll Spaghetti in jeden Beutel geben.
3. Beutel verschließen und kräftig schütteln. Je mehr Lebensmittelfarbe verwendet wird, desto intensiver sind die Farben.
4. Sobald die Spaghetti die Farbe angenommen haben, restliches Wasser abgießen und mit frischem Wasser übergießen, um die überflüssige Farbe abzuwaschen.

