



Bio Pasta Pronto-Leckereien - Vitales Fast Food für Gourmets!

Kennst Du das?

- Auch wenn Du gerne kochst, manchmal hast Du einfach keine Lust darauf den Kochlöffel zu schwingen?
- Du denkst, dass Du nach einem anstrengenden Tag zum Kochen zu müde bist?

Neben unseren feinen Pesto-Leckereien gibt es jetzt noch eine weitere schnelle und einfache Lösung, die auch Gourmets begeistert:

NEU: Lucia's Bio Pasta-Pronto Instant Soßen in den Sorten:

- **Tomate-Basilikum**
- **Arrabiata**

Probiere die **Pasta Pronto Soßen** als Basis für **schnelle, vielfältige Gerichte**.

Die neuen **Pasta Pronto**-Varianten sind schneller, leckerer und vitaler als alles vom Lieferservice!

Ideal auch für Anfänger, Kochmuffel oder wenn die Zeit einfach mal knapp ist sowie für den kleinen Hunger zwischendurch!

Die **Pasta Pronto-Mischungen** gelingen immer und JEDEM – schnell und sicher.

HINWEIS:

Eine Dose **Pasta Pronto** enthält 5 - 8 Portionen.

Exakt Dosieren

Getrocknete Pasta Pronto-Mischungen kannst Du genau in der Menge entnehmen, die Du gerade brauchst. Der verbleibende Rest in der Dose ist sicher verschlossen gut weiter haltbar.

Lucia's Bio Pasta Pronto Instant Soßen sind ideal für:

- ✓ kleine Haushalte
- ✓ fürs Büro
- ✓ für überraschenden Besuch
- ✓ den kleinen Hunger zwischendurch
- ✓ super-schnelle Mahlzeit für akut Hungrige
- ✓ zum Würzen von Soßen, Béchamel und Suppen
- ✓ zum Upgraden von Pizzen und anderen Fertiggerichten
- ✓ zum schnellen Upgraden und variieren von Resten
- ✓ für eine nachhaltige Vorratshaltung

Tipps für ganz Eilige

- ✓ Es gibt fast „Schnell Koch Nudeln“, die nur heißes Wasser zum Garen brauchen
- ✓ Die Soßen können mit Crackern oder Chips als Dip verwendet werden
- ✓ Die Soßen schmecken auch mit Reis toll



Pasta Pronto Soße Tomate Basilikum mit Frischkäse

Zutaten für 1 Person:

- 30 g – 40 g = 2- 3 gehäufte EL Pasta Pronto Instant
- 100 ml heißes Wasser
- 30 g Frischkäse
- Nach Belieben mit geriebener oder gehackter Knoblauch
- frisches Basilikum
- evtl. Hefeflocken zum Abschmecken
- Lucia's Bio Leinöl oder Olivenöl

Zubereitung:

Pasta Pronto in heißem bis kochenden Wasser auflösen und leicht andicken lassen. Dann mit dem Frischkäse, dem Basilikum, Knoblauch und ggf. Hefeflocken abschmecken.

Sofort mit heißen Nudeln vermengen und mit etwas Öl übergießen.

Vegane Variante:

Statt Frischkäse ein Nuss Mus wie Mandel Mus oder Cashew Mus verwenden

Pasta Pronto Soße Arrabiata mit Zwiebeln und Pfeffer

Zutaten für 1 Person:

- 30 g – 40 g = 2- 3 gehäufte EL Pasta Pronto Instant
- 100 ml heißes Wasser
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Bunter Pfeffer, frisch gemahlen
- Nach Belieben mit frisch gemahlenem bunten Pfeffer, Knoblauch, und evtl. Hefeflocken abschmecken
- Lucia's Bio Leinöl oder Olivenöl

Zubereitung:

Pasta Pronto in heißem bis kochenden Wasser auflösen und leicht andicken lassen. Dann mit der gehackten Zwiebel, den weiteren Zutaten und ggf. Hefeflocken abschmecken und kurz aufkochen lassen.

Sofort mit heißen Nudeln vermengen und mit etwas Öl übergießen.

Vegane Variante:

Statt Frischkäse ein Nuss Mus wie Mandel Mus oder Cashew Mus verwenden

Vegetarische Varianten:

Mit Frischkäse, Creme double, Ricotta Käse, Gouda oder Sahne nach Belieben ergänzen