



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Brokkoli-Pesto

Zutaten

100 g Brokkoli

2 Messerspitze(n) je Kreuzkümmel, Koriander, Muskaz

1 Prise(n) Salz

3 getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt)

5 Blatt Basilikum

1 Prise(n) Pfeffer

10 g Haselnusskerne

20 g Parmesan

0.5 Teelöffel Honig

35 ml Hanföl

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, trocknen, zerteilen und die Röschen in ein hohes Gefäß geben.

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 566 kcal

2. Das Basilikum waschen, trocknen und dazugeben.
3. Den Parmesan grob reiben und die getrockneten Tomaten etwas zerkleinern und anschließend mit in das Gefäß geben.
4. Alle weiteren Zutaten zugeben, pürieren, abschmecken und in ein gut verschließbares, sauberes Glas umfüllen.