



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 970 kcal

Budwig Grünkohlpesto

Zutaten

40 g Parmesan

2 Handvoll Grünkohl

1 Zehe(n) Knoblauch

50 g Sonnenblumenkerne

75 ml Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Senf

Zubereitung

1. Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

2. Knoblauch schälen.

3. Alle Zutaten miteinander in ein hohes Gefäß geben und mixen.

4. In ein Glas füllen, mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl bedecken.
5. FERTIG! Dieses Pesto ist kalt oder warm ein Genuss.