



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



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.

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 970 kcal

4. In ein Glas füllen, mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl bedecken.

5. FERTIG! Dieses Pesto ist kalt oder warm ein Genuss.