



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Erbsenpüree mit Pellkartoffeln

Zutaten

200 g Kartoffeln

200 g Erbsen

2 Teelöffel Omega-3 Streichfett

2 Esslöffel Pinienkerne

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 577 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und in ausreichend Salzwasser gar kochen.
2. Die Erbsen waschen und ca. 10 Minuten in kochendes Wasser geben.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.
4. Das Wasser abgießen und die Erbsen mit gegebenenfalls etwas Wasser pürieren.

5. Das Dr. Budwig Streichfett und die gerösteten Pinienkerne dazugeben, unterrühren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Muskat abschmecken.