



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, auskühlen 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.