



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Gesundes Möhrengrünpesto

Zutaten

0.5 Bündel Bio Möhrengrün

0.5 Bündel Basilikum

2 Zehe(n) Knoblauch, frisch

15 g Paranüsse

10 g Pinienkerne

2 Esslöffel Hanföl

1 Esslöffel Zitronen

0.5 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Möhrengrün und Basilikum gründlich waschen, grob hacken.

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 370 kcal

2. Knoblauch pellen und mit der Klinge des Messers zerdrücken oder grob hacken.
3. Paranüsse und Pinienkerne ebenfalls grob hacken.
4. Möhrengrün, Basilikum, Zitronensaft, Salz, Hanföl, Paranüsse und Pinienkerne in einem Mixer fein pürieren und abschmecken.
5. Das Pesto in ein sauberes, verschließbares Glas umfüllen und kalt stellen oder direkt verzehren.