



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Petersilien-Haselnuss-Pesto mit Hanföl

Zutaten

30 g Haselnüsse

60 g glatte Petersilie

0.5 Stück(e) Saft von Zitrone

80 ml Dr. Budwig Hanföl

0.5 Teelöffel Salz

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 431 kcal

Zubereitung

1. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze einige Minuten rösten. Kurz abkühlen lassen und die Häutchen abreiben. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen.
2. Haselnüsse, Petersilie, Zitronensaft, Hanföl und Salz in einen Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten. Für eine flüssigere Konsistenz etwas mehr Öl hinzufügen.