

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 566 kcal

Brokkoli-Pesto

Zutaten

100 g Brokkoli

2 Messerspitze(n) je Kreuzkümmmel, Koriander, Muskaz

1 Prise(n) Salz

3 getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt))

5 Blatt Basilikum

1 Prise(n) Pfeffer

10 g Haselnusskerne

20 g Parmesan

0.5 Teelöffel Honig

35 ml Hanföl

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, trocknen, zerteilen und die Röschen in ein hohes Gefäß geben.

- 2. Das Basilikum waschen, trocknen und dazugeben.
- Den Parmesan grob reiben und die getrockneten
 Tomaten etwas zerkleinern und anschließend mit in das Gefäß geben.
- 4. Alle weiteren Zutaten zugeben, pürieren, abschmecken und in ein gut verschließbares, sauberes Glas umfüllen.