DR. JOHANNA
BUDWIG

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

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 1928 kcal

Basilikumpesto

Zutaten

1 Stück(e) Knoblauchzehe

80 g Cashewkerne, naturbelassen

50 ml Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone (250 ml)

1 Bündel frisches Basilikum

100 ml Olivenöl Biophenolia 300+

Zubereitung

1. Das Basilikum waschen, gut trocknen (am besten trocken schleudern), grob zerkleinern und mit dem Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Zitrone und den übrigen Zutaten in ein hohes Gefäß geben.

2. Alles mit dem Pürierstab fein zerkleinern.

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, einige Minuten durchziehen lassen und mit frischer Pasta oder Gemüse servieren.