FNF

FRESH NATURAL FITFOOD

by Michelle

Walnuss-Kräuter Pesto

einfach

5 min

5 min

1 Glas Pesto

ZUTATEN

- 1 Hand voll Basilikum
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Hand voll Kerbel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hand voll Walnüsse
- 1 Hand voll Erdnüsse / natur
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Hefeflocken / Reformhaus
- 1 TL Agavendicksaft oder Dattelmus

So geht es!

Die Kräuter waschen und grob schneiden.

Die Walnusskerne und Erdnüsse in der Pfanne mit Agavendicksaft und Salz rösten.

Abkühlen lassen.

Die Kräuter, die geschälte Knoblauchzehe und die Nüsse in ein Gefäß geben und pürieren.

Das Olivenöl, Salz und Pfeffer (nach Belieben) und Hefeflocken unterrühren.

Dazu Nudeln Deiner Wahl essen.

Das Pesto hält sich 2-3 Wochen im Kühlschrank.

BON

Appetit