



SPINAT-WALNUSS-OLIVEN-PESTO

309 KCAL – 4 G PROTEIN – 3 G KOHLENHYDRATE (2 G BALLASTSTOFFE) – 31 G FETT (26 G UNGESÄTTIGT)



Ca. ⁵10 Min.

PORTION: 100 G

- › 40 g Babyspinat
- › 20 g Oliven
- › 20 g Walnüsse
- › 1,5 EL Öl (z. B. Olivenöl, Leinsamen- oder Hanföl)
- › 1 TL Zitronensaft
- › Salz & Pfeffer
- › optional: 1 TL Hefeflocken oder Parmesan

Notiz

* Innerhalb von 3-4 Tagen aufbrauchen.

1. Den Babyspinat waschen, trocken schütteln und grob klein rupfen. Die Oliven klein schneiden und die Walnüsse hacken.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut zerkleinern. Wer gerne einen nussigen »Crunch«-Effekt haben möchte, fügt die Walnüsse als Letztes hinzu, sodass noch kleine Nussstücke im Pesto erhalten bleiben.
3. Die Hefeflocken bzw. der Parmesan sind nicht zwingend notwendig – aber lecker!
4. Probieren, mit Gewürzen abschmecken und verschlossen im Kühlschrank lagern. Am zweiten Tag schmeckt mir das Pesto noch besser! Bis dahin haben sich die Zutaten verbunden und das Pesto konnte durchziehen.

sehr lecker, besser als gekauftes Pesto