

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Bärlauch-Pesto

100 g Pinienkerne

ca. 3 Handvoll Bärlauchblätter

200 cm³ kaltgepr. Olivenöl

jod. Meersalz, Pfeffer schwrz

i. Mixer zerkleinern,
sodann
(ohne Stielansatz, gewaschen,
zerkleinert)
in den Mixer geben und nach
und nach
zugeben, bis das Pesto
schön cremig ist,
würzen:

Dazu: Vollkornspaghetti und frisch geriebener Parmesan