



Pesto von leckeren Kräutern nach Wahl

Pesto ist eine wunderbare Vitamin- und Eiweißquelle.

Sie lässt sich vegan und vegetarisch zubereiten und schmeckt immer als

Brotaufstrich

als Eiweißquelle zu Gemüse

als „Soße“ zu Käse, Fisch und Fleisch

1 großes Bund Rauke oder Basilikum oder Petersilie

60 g Parmesankäse

60g Nüsse nach Wahl (Cashews, oder Walnüsse oder Kürbiskerne, oder Paranüsse)

Ca. 60ml Olivenöl

Fleur de sel

Alles in den Mixer geben und solange kleinmixen, bis die Konsistenz entsteht, die Ihnen gefällt – das ist individuell – der Eine mag es cremig, der Andere mit noch bissfesten Bestandteilen –

Sie haben die Wahl!

Guten Appetit!