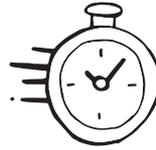


FÜR 4
PERS.



MÖHRENGRÜN-PESTO

1 Bund Möhren

Möhrengrün gründlich waschen und die unteren Enden entfernen.

100 g Walnüsse

Möhrengrün und grob hacken. Die Möhrengrün-Walnuss-Masse in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab bei kleiner Stufe grob zerkleinern. Nach und nach

1 Knoblauchzehe

und

100 ml kaltgepresstes Olivenöl

zugeben und solange mixen bis eine cremige Masse entsteht.

Salz

Mit

Pfeffer

und

abschmecken.

Nährwerte pro 100 g Pesto:

Energie	667 kcal
Kohlenhydrate	4,8 g
Fett	69,2 g
Eiweiß	7,4 g

Tipp: Das Pesto lässt sich prima mit Nudeln und Brot kombinieren.

Im Kühlschrank ist es ungefähr eine Woche haltbar.

Optional kann man auch Radieschen Grün verwenden.

Und was passiert mit den Möhren?

Wie wäre es beispielsweise mit einer Pastinaken-Möhren-Quiche oder Kartoffel-Möhren-Gemüse?

