

Leichtes Pesto

für 6 Portionen



Zutaten

50 g	Basilikumblätter
25 g	Petersilie
1	gehackte Knoblauchzehe
25 g	Pinienkerne oder Mandeln
115 g	Hüttenkäse
20 g	Parmesan
1 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- ◆ Alle Zutaten bis auf den Hüttenkäse im Mixer glatt pürieren.
- ◆ Hüttenkäse untermischen und nochmals pürieren.
- ◆ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ◆ Wenn das Pesto zu dickflüssig gerät, können Sie das Pesto mit etwas Kochwasser der Nudeln verdünnen.
- ◆ Das Pesto eignet sich auch als Brotaufstrich oder mit etwas Naturjoghurt vermengt als Dip zu Backkartoffeln,

Nährwerte pro Portion

Kcal	72
Eiweiß	5 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	1 g
Cholesterin	6 mg
BE (ohne Nudeln)	0