

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal

04303 928250 (tel)

04303 928230 (fax)

info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



KRÄUTER-BLÜTEN-PESTO



Zutaten:

40g	Sesam und
40g	Sonnenblumenkerne
20g	Mandeln
80 g	Kräuter , frisch gepflückt und viele Blüten
1 Stück	Ingwer, in Scheiben geschnitten (Menge nach Geschmack)
1 Wurzel	Kurkuma
etwas	Pfeffer, frisch gemahlen, schwarzer
wenig	Salz
1TL	Zitronensaft oder ein Stück Zitrone, mit Schale
120ml	Olivenöl (nativ)

WELCHE KRÄUTER UND BLÜTEN?

Die gerade Saison haben und mir schmecken!

Das könnten sein:

Löwenzahn, Mädesüß, Wegerich, Brennnessel, Magarite, Salbei, Schnittlauch, Minze, Giersch, Fenchel, Gänseblümchen, Gundelrebe, Schafgarbe oder...

Zubereitung:

- Sesam, Sonnenblumenkerne und Mandeln **fein** mahlen.
- Die übrige Zutaten zugeben und pürieren.
- In ein Schraubglas füllen, etwas Öl über das Pesto gießen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Wenn die Konsistenz zu fest ist, einfach noch etwas Öl oder Wasser zugeben.

Infos und Tipps:

- Pesto ist unter Ölabschluss im Kühlschrank bis zu drei Monate haltbar.
- Es schmeckt sehr gut als Sauce zum Salat, zu Spaghetti, Risotto und als Beigabe zu klaren oder cremigen Gemüsesuppen.
- Pesto immer mit einem sauberen Messer/Löffel herausholen und wieder mit Öl bedecken.
- Ein festeres Pesto lässt sich auch gut als Brotaufstrich nutzen. Einfach weniger Öl zugeben!
- Immer lecker!