

Cremiges Walnusspesto

Man nehme

- ½ Tasse Walnuskerne
- 1 Avocado (entkernt und gewürfelt)
- 1 Tasse Basilikumblätter
- ½ Tasse Spinatblätter
(sorgfältig gewaschen und gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 EL Limettensaft
- Meersalz oder Kristallsalz nach Geschmack



Zubereitung

45-60 Sekunden bis zur gewünschten Sämigkeit pürieren.

Tipps

Das Pesto passt gut zu Gemüsespaghetti z.B. Möhren- oder Zucchini spaghetti. Dazu die Möhren oder Zucchini waschen und dann mit einem Spiralschneider in Spaghettis drehen.

Vorteile

- Walnüsse liefern wichtige Omega-3-Fettsäuren
- Olivenöl enthält viele einfach ungesättigte Fettsäuren
- Avocado liefert viele einfach ungesättigte Fettsäuren und Magnesium
- durch Möhren- und/oder Zuchhinispaghettis erhält das Gericht zusätzliche Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und hat minimal Kohlenhydrate, sodass im Gegensatz zu „normalen Spaghettis“ Kalorien und Kohlenhydrate eingespart werden können und das Gericht gesünder wird.