

Hanf-Pesto

Zutaten

- 1 Bund Basilikum, Petersilie oder andere grüne Kräuter
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Hanföl
- 2 EL Hanfsamen geschält

Zubereitung

1. Basilikum mit einem Pürierstab oder in einem Mixer zerkleinern.
2. Knoblauchzehen entweder durch eine Knoblauchpresse drücken oder auch im Mixer zerkleinern.
3. Alle drei Zutaten zusammen mit einem EL Hanföl verrühren, dann in ein Glas füllen, den Rest des Öls darauf geben und fest verschließen.



Zubereitungszeit: 15 Minuten

WAS GIBTS MORGEN!

gut und klimafreundlich kochen •

Mehr Rezepte: <https://www.zukunftsspeisen.com/blog>

Mehr Infos
zum Projekt:



ZUKUNFTSSPEISEN

30 Jahre



HEINRICH BÖLL STIFTUNG
SACHSEN-ANHALT

Bilder: airindizain, cuttlefish84, Lay Some Eggs, Atlas, Zeman8 @ Adobe Stock
V.i.S.d.P.: Heinrich-Böll-Stiftung Sachsen-Anhalt e.V. | Rebecca Plassa | Hansering 20 | 06108 Halle (Saale)


