

Zutaten

Portionen:
10

- 40 g Mandeln (geröstet)
- 40 g Pinienkerne (geröstet)
- 6 g Knoblauch
- 75 g Petersilie (ca. 2 Bund)
- 65 g Parmesan
- 150 g Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Dauer
10 min



Energie
1049 kcal / Portion



Reich an
essentiellen
Fettsäuren

Zubereitung

- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß einwiegen.
- Die Petersilie am besten in das Gefäß zupfen.
- Danach mit einem Passierstab alles gut zerkleinern und vermengen.

Tipps zum Einsatz:

Da das Pesto fettreich ist, eignet es sich eher in der Regenerationsphase z.B. in einer Mahlzeit kombiniert mit Nudeln oder Brot.

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (38 g)
Energie	2335 kJ / 558 kcal	878 kJ / 210 kcal
Protein	11 g	4 g
Fett	56 g	21 g
Kohlenhydrate	3 g	1 g
Ballaststoffe	3 g	1 g

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung