



SPARGELPESTO (TM6, TM5)

□ 5 Min. □ 5 Min. □ einfach □ 4 Portionen □ Pro 1 Portion: Energiewerte 1609 kJ, Energiewerte 384 kcal, gesättigte Fettsäuren 7 g, Ballaststoffe 0.5 g, Natrium 498 mg, Fett 40 g, Kohlenhydrate 2 g, Eiweiß 7 g

Zubereitung

1. Parmesan in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern.
2. Pinienkerne, Knoblauch, Spargel, Öl und Salz zugeben und **20 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Spargelpesto in ein sauberes Schraubglas abfüllen und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen, oder z. B. zu Nudeln servieren.

ZUTATEN

60 g Parmesan, in Stücken
20 g Pinienkerne
1-2 Knoblauchzehen
60 g Spargel, grün, in Stücken
130 g Olivenöl
½ TL Salz

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Schraubglas

TM TEILE

Messbecher

KÜCHENAUSSTATTUNG

Kühlschrank