

Joghurt-Pesto mit Sonnenblumenkernen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

50 g Sonnenblumenkerne

ohne weiteres Öl/Fett in einer Pfanne/Topf leicht anrösten. Vorsicht!

**1 Knoblauchzehe
je einer Prise Salz, Pfeffer**

hacken und mit den Sonnenblumenkernen und in ein hohes Gefäß geben.

1 Stock Basilikum, ca. 50g

½ Bund Petersilie

100 g Joghurt / Skyr /

Magerquark

3 EL Olivenöl

2 EL Limettensaft

**40 g Hartkäse (Asmonte,
Parmesan)**

In einem hohen Gefäß alle Zutaten so lange pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.

