**Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln**

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.

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261