

## **Pesto Karotto**

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

das Grüne von den Karotten

### **Was brauchst Du sonst:**

etwas gutes Olivenöl  
1-2 Esslöffel Mandelmus  
abgeriebene Schale einer Zitrone  
Salz

### **Wie geht das?**

1. Das Grüne von den Karotten abschneiden und unter kaltem fließendem Wasser kurz abspülen
2. Die zarten Ästchen vom Stängel abzupfen und in einer Küchenmaschine zerkleinern (Smoothiemaker geht auch)
3. Dabei Olivenöl und Mandelmus hinzufügen, so dass eine cremige oder fast flüssige Konsistenz entsteht.
4. Mit der Zitronenschale und Salz abschmecken

### **Passt gut dazu:**

leckere Nudeln oder als Aufstrich auf frisches Brot und natürlich Salat  
Das zarte Mandekaroma ergänzt das leicht herbe Aroma des Karottengrünes. Pinienkerne und Parmesan, die sonst gerne für Pesto genommen werden, sind gar nicht nötig.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin