



360° Koriander-Pesto

keto & paleo friendly - glutenfree - vegan - omega em-powered - easy prep - party dish

Alle Lieben Pasta dieses Mal zum Thema Pesto!

Zutaten // für 1-2 Gläser Arbeitszeit: Aktiv: 10 min // lässt sich einfach vorbereiten

- 2 Bund Koriander
- 100g Walnüsse oder Pistazien
- 2-3 EL 360° SPERMIDINE
- 100g BRAIN POWER oder IMMUN POWER ÖL
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwerknolle
- 1/2 Limette (Saft & Abrieb)
- 1 Spritzer Bio Tamari Sauce
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Prise(n) Pfeffer schwarz
- 1 Prise(n) Salz Kurkuma
- 100 ml CHAGA TEE dunkel
- 1 EL Papaya Samen

1. Bevor du das Koriander-Pesto zubereitest, solltest du ein Gefäß zum Abfüllen vorbereiten.
2. Wasche den Koriander und sortiere eventuell welke Blätter aus. Trockne den Koriander anschließend, indem Du ihn abtropfen lässt oder in einer Salatschleuder drehst.
3. Walnüsse/Pistazien hacken, in einer trockenen Pfanne rösten. Knoblauch pellen und durchpressen. Ingwer schälen, sehr fein reiben. Limetten Schale reiben und auspressen. Nüsse, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Gewürze & Co. mit dem IMMUN ODER BRAIN POWER ÖL in einem schmalen, hohen Behälter mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse gut durchmixen.
360° Tipp: Alternativ im Hochleistungsmixer oder Thermomix zubereiten.
4. Schmecke das Koriander-Pesto zum Schluss mit Tamari Sauce, etwas Salz und Pfeffer ab und fülle es in das vorbereitete Einmachglas.
Das Pesto ist die ideale Füllung für die Kohlrabi Tortellini.
5. Wenn du das Koriander-Pesto nicht gleich verwertest, fülle es in das vorbereitete Gläschen. Kühl und dunkel gelagert hält es drei bis vier Wochen.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps:

♥ Reste der Füllung als Beilage genießen oder in einem Gläschen abgefüllt im Kühlschrank für eine weitere Portion bereitstellen, verführerisch auch als Pasta Sauce oder Brotaufstrich

♥ Selbstgemachtes Pesto mit dem **360 BRAIN POWER ÖL** oder **IMMUN POWER ÖL** besticht durch eine „intelligente Power Mischung, aus gesunden Fetten, veganen Algen DHA & EPA sowie den Vitaminen E, D und K. Somit bestes MOOD FOOD für deine grauen Zellen und verleiht dem Gericht eine nuss-ige Note.

♥ Kurkuma ist ein wertvolles entzündungshemmendes Antioxidans, das Dein Immunsystem stärkt und Dich vor Infekten schützen kann.

Zutaten-Tipps und Variationen:

Anstelle der Walnüsse kannst du auch andere Nüsse oder Kerne verwenden. Einen cremig-käsigen Geschmack bekommt das Koriander-Pesto mit Cashewkernen – die haben allerdings eine schlechtere Ökobilanz als Walnüsse aus Deutschland, allerdings einen hohen Gehalt ein Tryptophan, die Vorstufe des Glücksbotsenstoffs Serotonin. Alternativ kannst du auch Pinienkerne, oder Kürbiskerne probieren

♥ Für eine möglichst umweltbewusste Ernährung empfiehlt sich, alle Zutaten möglichst regional und bei Händler / Bauern des Vertrauens zu kaufen.

Weitere Info´s, Rezepte & pure Power Wissen findest du im [360pure-power BLOG MAGAZIN](#).

pure-power doping für body & brain >> 360° aus Freude am Genuss