



Rezepte für die Gesundheit und zum Genießen:

Spinat-Mandel-Pesto

Zutaten für 6 Portionen:

80g Blattspinat, frisch (kalorienarm, ballaststoffreich)

60g Parmesan, in Stücken

1 Knoblauchzehe (desinfizierend)

50g Mandeln, blanchiert

100g Olivenöl

1 TL Salz

Den Spinat mit dem Parmesan, dem Knoblauch und den Mandeln in einem Mixer zerkleinern.

Anschließend die Masse in eine Schüssel geben und das Olivenöl und das Salz zugeben und cremig rühren.

Nun kann das leckere Pesto zu Nudeln serviert werden oder in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Übrigens kann Spinat ganz leicht selbst angebaut werden.

Jetzt ist der perfekte Zeitraum für die Aussaat.

Wenn ihr also Zeit und ein Stückchen freie Erde im Garten habt, probiert es doch Mal aus. Den Samen für Spinat gibt es eigentlich in jedem Saatregal im Supermarkt.

Ich bin jetzt schon im zweiten Spinatjahr :-)

Viel Freude beim Kochen und Genießen. Lasst es euch schmecken!

Bleibt gesund und passt auf Euch auf.

Euer FRECHes Sportschul-Theken-Team

Ramona

Impressum:

Gesundheitszentrum & Sportschule Frech
Inhaber: Petra Frech
Daimlerstr. 8 74372 Sersheim
Telefon 07042 83120 Fax 07042 831211

info@sportschule-frech.de
www.sportschule-frech.de

Redaktionell verantwortlich:
Petra Frech