

Leckerer mit
Gerstengras!

Pesto alla Sanatur

80 g Bärlauch oder Ruccola
80 g Walnüsse
100 g Parmesan
2 gestrichene Teelöffel Gerstengras
125 g Olivenöl
Salz & Pfeffer (wenn möglich frisch gemahlen)



Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder einem leistungsstarken Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. In ein Schraubglas füllen und mit etwas Olivenöl bedecken. Das aromatische Pesto hält sich im Kühlschrank circa 2 Monate.

Frischer Brotaufstrich

100 g Doppelrahmfrischkäse
50 g Speisequark (Magerstufe)
80 g Schafskäse
1 EL feines Leinöl
3 getrocknete Tomaten
1 frische Tomate
2 TL Gerstengras Pulver
Salz, Pfeffer, Chillipulver
etwas Zitronenschale (Abrieb)
Petersilie, Minze



Frischkäse, Speisequark, 50 g Schafskäse und Leinöl zu einer cremigen Masse verrühren, würzen und die kleingeschnittenen, getrockneten Tomaten und gehackten Kräuter unterrühren. Mit etwas frischer Tomate und dem Rest Schafskäse garnieren.

Sunshine Smoothie

150 ml Soja-Naturjoghurt
1 TL Ahornsirup
100 ml Maracuja- oder Mangosaft
1 TL Limettensaft
1 TL Sanatur Gerstengras Pulver
Basilikum zum Garnieren



vegan

Zutaten in einen Mixer geben und eine Minute mixen.

Freche Gurke Smoothie

100 ml Wasser
150 g Gurke
50 ml Bananennektar
50 ml Orangensaft
1 TL Gerstengras Pulver
1 TL Zitronensaft
1 Prise frischen Pfeffer



vegan

Zutaten in einen Mixer geben und eine Minute mixen.