



Erika Van den Hauwe
Thermomix Advisor/Verdeler
Kortrijksesteenweg 371 bus 1
9000 Gent
<http://erikaskitchen.business.site>

Gezondheidscoaching
0473/85.35.73
9000 Gent
www.healthandattitude.org
erika@healthandattitude.org

Erika's Kitchen

Pesto van wortelloof

Ingrediënten: <ul style="list-style-type: none">- 80 gr loof (normaal bij 1 busset wortels)- 1 teen look- 80 gr olijfolie- Peper en zout- 15 gr citroensap- 50 gr noten- 30 gr parmezan- 30 gr roomkaas- (of 60 gr andere lactosevrije kaas voor wie dit wenst)	Bereiden: <ul style="list-style-type: none">- 15 sec/stand 10 – herhalen indien gewenst
--	--

Extra:

- Gezond (vergelijkbaar met de voedingswaarde van boerenkool = veel vitamines zoals C en ook mineralen)
- Origineel
- Lekker (smaakt kruidig met een toets van wortel)
- Minder afval