BMW BKK
Wir. Füreinander.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG

REZEPTE GEGEN STILLE ENTZÜNDUNGEN.

Spaghetti mit Avocado-Pesto und Tomaten

(Zutaten für 2 Portion)

220 g	**Spaghetti (besser: Linsen- / Kichererbsenspaghetti)**
1	**Avocado**
0.5	**Zitrone**
20 g	**Rucola**
1 Zehe	**Knoblauch**
30 g	**Cashewkerne**
10	**Kirschtomaten**
2 EL	**Olivenöl**
1 TL	**Agavendicksaft**
50 ml	**Nudelwasser**
Salz	
Pfeffer	
1 TL Chiliflocken (optional)	

- Spaghetti al dente kochen, etwas Nudelwasser aufbewahren.
- Tomaten vierteln, Knoblauch schälen, Zitrone abreiben und auspressen, Rucola waschen.
- Knoblauch und Cashews in Öl 4–5 Min. goldbraun rösten.
- Avocado halbieren, Fruchtfleisch in Mixer geben; gerösteten Knoblauch und Cashews, Zitronensaft/-abrieb, Agavendicksaft, Olivenöl, Nudelwasser und Chiliflocken zugeben, salzen und pfeffern und zu einer cremigen Sauce pürieren (bei Bedarf mehr Nudelwasser).
- Spaghetti abgießen, im heißen Topf mit der Avocadocreme vermengen. Mit Tomaten, Rucola und optional extra Chiliflocken servieren.