



## Spaghetti Pesto

### Zutaten

- 250 g Dinkel oder Vollkornspaghetti
- 60 g geschälte Mandeln oder Pinienkerne
- 75 g frisches Basilikum (Alternative; Petersilie, Bärlauch)
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan gerieben
- 40 g Olivenöl extra vergine
- 20 g Kokosöl (VCO)
- ½ TL Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Spaghetti in Salzwasser nach Anleitung al dente kochen. Die Mandeln ohne Fett leicht anrösten und mahlen (oder im Mörser zerstoßen). Das gewaschene Basilikum entstielen und grob schneiden. Die Knoblauchzehen häuten und zerkleinern. Alle Zutaten im Mixer pürieren oder mit dem Handmixer zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto unter die gekochten, abgetropften Spaghetti mischen und sofort servieren.

Guten Appetit!