

# Erbsen-Pesto

1 Tasse gekochte **Erbsen**

1/4 Tasse **Olivenöl**

2,5 TL **Basilikum** getrocknet

0,5 TL **Petersilie** getrocknet

4 Zehen **Knoblauch**

1 Schuss **Zitronensaft**

1/4 Tasse **Pinienkerne** geröstet

5 TL **Hefeflocken**

**Salz** oder **Suppenpulver**, alles miteinander mixen und in Gläser abfüllen. Wenn man vor dem Verschließen noch etwas Öl auf die Oberfläche gibt, erhöht das die Haltbarkeit.

---

# Quinoa mit Erbsen und Frisee-Salat



**Quinoa** waschen und mit der doppelten Menge heißem Wasser aufgießen. Nach dem Aufkochen auf kleine Flamme zurückschalten und ca 15 Minuten garen lassen. Gegen Ende der Garzeit salzen.

Für die **Erbsen** nach Lust und Laune Tiefkühlerbsen separat ein paar Minuten kochen. Man kann Erbsen und Quinoa vermischen oder nebeneinander anrichten. Gut passt etwas gebratener Räuchertofu als Motz dazu.

Den **Salat** waschen, schneiden und mit einer Marinade aus Salz, Leinöl und Balsamicoessig mischen. Ganz super dazu sind Kerne (Sonnenblumen, Kürbiskerne, Sesam, Soja,...) und/oder Nüsse.