



2017/07a

## Salat mit Rotweizen, grünem Pesto und Aprikosen

Vitaminreich - antioxidativ - Mineralien

🕒 **Zutaten: 60'**

👤 **Personen: 4**

### **Für den Rotweizen**

1 1 Tasse Rotweizen,  
2 Stunden eingeweicht  
2 Tassen Wasser

1 EL Miso Instant  
2 EL Kokosöl  
8 Aprikosen

### **Zutaten für den Salat**

Rotweizen mit Wasser und Miso Instant ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser ganz aufgesaugt ist.

Weizen vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel 15 Minuten quellen lassen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erwärmen, Weizen darin 5 Minuten rösten. Aprikosen entkernen und würfeln. Mit dem ausgekühltem Weizen mischen.



Agno Bellinzona Losone Lugano



## *Salat mit Rotweizen, grünem Pesto und Aprikosen*

### **Für das Pesto**

1/2 Tasse Koriander	4 EL Hanföl
1 Tasse Basilikum	1 TL Gerstengras
1/4 Tasse Hanfsamen	1 TL Maca Pulver
1/4 Tasse Pinienkerne	1/2 TL Salz
1 TL Knoblauch gehackt	

### **Zutaten**

Alle Zutaten im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.  
Den Weizen Salat mit dem Pesto mischen und servieren.

### **Tipp**

Dazu passen frische Salate und Grillgemüse.