



# Pflanzliches Sandwich mit Walnusspesto



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	720 kcal	Fett:	45 g
Eiweiß:	16 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	21 g
Kohlenhydrate:	45 g	ungesättigte Fettsäuren:	16,4 g

## Zubereitung:

1. Walnüsse, Basilikum, Öl, Nährhefe und Salz in einen kleinen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Auf höchster Stufe mixen, bis die Masse glatt und cremig ist, dabei nach Bedarf die Seiten abkratzen.
2. Bagels waagrecht in zwei Hälften schneiden und toasten.
3. 1 1/2 Esslöffel Pesto auf jede Bagelhälfte streichen. Die unteren Bagelhälften mit Tomate, Avocado und Sprossen oder Salat belegen, mit den oberen Bagelhälften abschließen.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 125 g Kalifornische Walnüsse
- 52 g frische Basilikumblätter
- 68 ml Olivenöl
- 2 EL Nährhefe
- 1 Prise Salz
- 4 Bagels
- 2 große Tomaten, geschnitten
- 1 reife Avocado, geschnitten
- 80 g Alfalfa-Sprossen oder gehackter Kopfsalat