

---

## Rezept: Nudeln mit Pesto (für 4 Portionen)

---

### Zutaten

350 g Nudeln  
400 g Mini-Tomaten  
50 g Parmesan, gerieben  
200 g Mandeln mit Schale  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Basilikum  
Olivenöl  
Salz



vegetarisch

### Zubereitung

1. Mandeln, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl und Salz mit einem leistungsstarken Mixer oder Pürierstab zum Pesto pürieren.
2. Nudeln nach Packungsanleitung kochen und mit einigen Teelöffeln Pesto vermischen.
3. Die Tomaten halbieren und unter die Pesto-Nudeln mischen.
4. Alles mit geriebenen Parmesan bestreuen.

*Tip: Das Pesto hält ein paar Tage im Kühlschrank. Dafür muss es in ein Glas gefüllt, mit etwas Öl bedeckt und anschließend verschlossen werden. Das Pesto schmeckt auch gut zu Brot oder Brötchen.*

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)