



## Nach dem Ride: Dinkel Pasta mit Broccoli Pesto (+Protein)

Nach einer intensiven Sporeinheit braucht dein Körper frische Energie – ohne dass dir etwas schwer aufliegt. Diese Pasta mit Broccoli-Pesto ist leicht, nährstoffreich und genau richtig, um deine Speicher wieder aufzufüllen. Mit einer extra Portion Protein nach Wahl unterstützt du zusätzlich die Regeneration.

### Menge:

Rezept für 3-4 Portionen

### Zutaten:

- > 250g Broccoli
- > 2-3 EL Kürbiskerne
- > 1 Knoblauchzehe (grob gehackt)
- > 1 Bund Basilikum oder Peterli
- > ½ Avocado
- > 1 dl Olivenöl
- > etwas Zitronensaft
- > Salz und Pfeffer nach Bedarf
- > 400g Dinkelpasta nach Wahl

### Zubereitung:

1. Broccoli kochen: In Salzwasser ca. 8-10 Minuten weich kochen.
2. Pesto mixen: Broccoli mit Kürbiskernen, Knoblauch, Basilikum, Avocado, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und pürieren.
3. Pasta zubereiten: Dinkelpasta gemäss Packung kochen.
4. Anrichten: Pasta mit dem Broccoli-Pesto vermengen. Optional mit einer zusätzlichen Proteinquelle wie Kichererbsen, Tofu oder Poulet ergänzen.