

# Betty Bossi

## **Wildkräuterpaste**

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
Ergibt ca. 12 Würfel

100 g **Wildkräuter** (z. B. Bärlauch, Brunnenkresse, Kresse, Löwenzahn, Rucola, Portulak), abgewaschen, trockengetupft, gehackt, mit 2 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Olivenöl** und ½ TL **Salz** pürieren, in Eiswürfelbehälter zugedeckt gefrieren.

**Haltbarkeit:** ca. 3 Monate.

► **Rezept siehe unten.**

**Passt auch zu:** Risotto, Saucen, Suppen, Teigwaren.

**Pro Würfel:** 2 g Fett, 0 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 94 kJ (22 kcal)



## **Pizza verde**

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
Backen: ca. 20 Min.  
Ergibt ca. 8 Stück

1 **ausgewallten Pizzateig** (ca. 25×38 cm) entrollen, mit dem Backpapier auf den Blechrücken legen. 6 Würfel **Wildkräuterpaste** (siehe oben), aufgetaut, daraufstreichen. 150 g **Mozzarella**, in ca. 1 cm grossen Würfeln, darauf verteilen, 2 EL **geriebenen Parmesan** darüberstreuen.

**Backen:** ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Pro Person:** 22 g Fett, 19 g Eiweiss, 65 g Kohlenhydrate, 2261 kJ (541 kcal)

