

# BÄRLAUCH-PESTO



Ob zu (Protein)Nudeln, Gemüse oder Spargel – ich finde, ein Pesto ist immer eine leckere Sauce. Bärlauch ist ein typisches Frühjahrgewächs, das nicht nur lecker würzt, sondern reinigend und ausleitend wirkt und deinem Darm und deinen Gefäßen gut tut.

## Zutaten für 2 Portionen:

- ★ 1 EL Pinienkerne (2 Stunden einweichen)
- ★ 2 Handvoll Bärlauchblätter
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 2 EL Leinöl
- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ Gewürze: Salz, Galgant, Bertram

## Zubereitung:

Schäl die Knoblauchzehe und drück sie mit einem breiten Messer platt. Stell sie dann für ca. 10 Minuten zur Seite.

Wasch danach die Bärlauchblätter und schüttel sie trocken.

Gib dann alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß und mix sie bei hoher Stufe zu einer sämigen Konsistenz.

Gegebenenfalls musst du etwas mehr Olivenöl zugießen, bis die Konsistenz passt. Schmeck den Dip dann mit den Gewürzen ab.

## FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:*  
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

### PROFITIPP

Wenn dir der Geschmack zu bitter ist, kannst du zusätzlich zum Bärlauch weitere Kräuter integrieren und dadurch den Geschmack variieren.