



BÄRLAUCHPESTO GOURMET - HAUSGEMACHT

VORBEREITEN

15 MIN.

ZUBEREITEN

30 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR CA. 500 GRAMM

200 g	Frischer Bärlauch
200 ml	Olivenöl (kaltgepresst)
25 g	Pinienkerne (geröstet)
25 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Grana Padano
1 TL	Salz (Himalaya)
1 TL	Pfeffer (Schwarz)

(alternativ italienische Kräuter)

ZUBEREITUNG

1.

Frischen Bärlauch waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.

2.

Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne leicht hellbraun anrösten und zum abkühlen zur Seite stellen.

3.

Danach Grana Padano, Pinienkerne Sonnenblumenkerne, Salz und Pfeffer in die Küchenmaschine geben und grob hacken.

4.

Zum Schluss restliche Zutaten in den Mixer geben und zu einer sämigen Masse mixen.

Wenn das Pesto zu dickflüssig ist, mehr Öl dazugeben.

Abschmecken und eventuell noch nachsalzen.

TIPP: Wenn es mal schnell gehen soll, probiere doch einfach unseren hausgemachten

Bärlauchpesto im Shop

Garantiert lecker und gesund!

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien:	480 kcal
Protein:	13 g
Fett:	48 g

VITAMINE:

C, Kalzium, Magnesium, Eisen