



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Frühlingspesto mit Bärlauch

Zutaten

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Handvoll frische Bärlauchblätter

150 ml Omega-3 Leinöl

3 Esslöffel Pinienkerne

Zubereitung

1. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und auf einem Küchentuch zum Trocknen ausbreiten.
2. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.
3. Nun Bärlauchblätter grob zerkleinern und in ein hohes Gefäß geben.
4. Die Pinienkerne sowie alle anderen Zutaten zum Bärlauch geben und mit einem Stabmixer bis zur

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 883 kcal

gewünschten Konsistenz pürieren.

5. Falls notwendig noch etwas Dr. Budwig Omega-3 Öl angießen.

6. Mit grobem Salz und Pfeffer abschmecken.