



Bärlauch-Pesto

Zutaten

- 2 Tassen Sonnenblumenkerne
- Saft von 1-2 Zitronen
- 1 TL Salz
- 1/2 Tasse Wasser
- 6 Hände voll Bärlauch

Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne werden mindestens 4 Stunden in Wasser eingeweicht. Danach das Wasser abgießen und die Sonnenblumenkerne nochmals spülen. Die Bärlauchblätter, den Zitronensaft, das Salz sowie das Wasser in einen Mixer füllen. Alles wird dann gründlich durchgemixt. Fertig ist das Bärlauch-Pesto.

Wir wünschen einen guten Appetit!