

BÄRLAUCHBLÜTEN- PASTE

VORBEREITUNG:

ca. 10 Minuten



ZUTATEN

- ✕ Bärlauchblüten (etwa 4 Handvoll)
- ✕ 50-100 ml Olivenöl (je nach Konsistenz)
- ✕ etwas Salz


ZUBEREITUNG

Die Bärlauchblüten waschen und nach restlichen Insekten und Erde absuchen. Die gewaschenen Blüten dann zusammen mit dem Olivenöl mixen.

Je nach Cremigkeit mehr oder weniger Olivenöl hinzugeben und nach Geschmack salzen.

TIPP:

Für diejenigen, die Knoblauch nicht so gut vertragen, ideal geeignet!

 Bärlauch liefert viel Vitamin C und enthält zudem die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen.

 www.nicapur.com  office@nicapur.com

 www.instagram.com/nicapurvollerleben/  www.facebook.com/nicapurvollerleben/  www.pinterest.at/nicapur/