

FRÜHLINGSZEIT = BÄRLAUCHZEIT



Endlich erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf! Die Bäume und Sträucher beginnen zu blühen und im Wald duftet es herrlich nach Bärlauch. Kaum ein anderer Frühlingsbote wird so sehr herbeigesehnt wie dieser wilde Knoblauch.

Bärlauch zählt zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen in Europa. Kein Wunder, denn seine Blätter sind eine ausgezeichnete **Mineralstoff- und Vitaminquelle**. Sie sind reich an **Vitamin C, Betacarotin, Eisen, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Vitamin B1 und B6**. Außerdem enthält Bärlauch **sekundäre Pflanzenstoffe**, die antibakteriell, antikanzerogen und immunsystemstärkend wirken.

Bärlauch darf im Frühling auf keinen Fall auf Ihrem Speiseplan fehlen. Probieren Sie gleich dieses Bärlauchpesto aus. Es passt sehr gut zu Pasta, Kartoffeln oder auch in ein Salatdressing. Die darin enthaltenen Cashewkerne wirken durch die B-Vitamine nervenstärkend und erhöhen Ihre Stressresistenz.

Hier das Rezept (ca. 4 Portionen)

100 g Bärlauch
100 g Cashewkerne
160 ml Olivenöl
Saft von einer Zitrone
2 EL Hefeflocken
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten mit einem Pürierstab gut pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Glas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.



GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry
Dipl. Vital- und Ernährungstrainerin, Vegane Ernährungstrainerin