



Grünkraft Pesto

nach Martina Fischer

Zutaten für ca. 2 Gläser a` 150 ml“

2 Handvoll Wildkräuter Löwenzahn (Blätter, Knospen, Blüten), Giersch, Gundelrebe, Blütenknospen, Spitzwegerich, Bärlauch, Gänseblümchen, Brennessel.....)

Saft von 1 Zitrone

1-2 Handvoll Nüsse und Saaten (Cashewnüsse, Sonnenblumnebnkerne, Kürbiskerne...)

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

ein paar EL Wasser

1 Teel Süße (Beliebiger Sirup oder Honig)

Steinsalz

Pfeffer

n.B. rosa Pfefferbeeren

Variante: alle Zutaten können beliebig nach Menge und Art ausgetauscht werden :)

Zubereitung

1 Wildkräuter nur kurz schütteln, nicht waschen
(dadurch bleiben die **wichtigen darmfreundlichen :) Mikroorganismen** mit auf den Kräutern...)

2 Kräuter etwas klein schneiden und mit restlichen Zutaten in einen Mixer geben.

3 Je nach Mixer 20-30 Sekunden zu einem cremigen Pesto verarbeiten.

4 In Gläser abfüllen und „Genießen“.

Dieses Pesto ist mit weniger Öl und mehr Nüsse zubereitet, dadurch benötigt man gegebenenfalls etwas mehr Wasser. Aufgrund des niedrigeren Ölgehalts ist es sehr gut verträglich, was aber natürlich die Haltbarkeit etwas verkürzt.

Auch bei den Wildkräutern - experimentiert - nehmt das, was jetzt aktuell bei euch gerade wächst.

Tip:

Der Aufstrich ist im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar.