

BÄRLAUCH-PESTO



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 200 g Bärlauch
- 80 g geröstete Haselnüsse (alternativ: Pinienkerne oder Walnüsse)
- 50 ml Olivenöl
- 50 g Pecorino
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten.
- Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren.
- Im Glas aufbewahren und als Aufstrich oder zu Nudeln nutzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- 191 kcal
- 18 g Fett
- 3,7 g Kohlenhydrate
- 5 g Proteine