



ENTGIFTEN MIT GENUSS



# Löwenzahn-Pesto

## ZUTATEN:

- 100 g Löwenzahn
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 2 Knoblauch-Zehen oder je nach Saison 50 g Bärlauchblätter
- Salz + Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 50 g Brennesselblätter, von Hand feingeriebener Parmesankäse

## REZEPT:

Kräuter waschen und vorsichtig abtrocknen.

Knoblauchzehen in Würfel schneiden.

Sonnenblumenkerne fettfrei anrösten.

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine (alternativ im Mörser) fein pürieren.

Fertiges Pesto In ein Schraubglas umfüllen.

Verwendet das Pesto als Nudelsoße, zu Kartoffeln oder auch als Brotaufstrich.