

# Bärlauchpesto Rezept vegan selber machen

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



## Zutaten für 5 Gläser

- 180 g Pinienkerne\* (alternativ Cashewbruch\* oder gehackte Mandeln\*)
- 200 g gewaschener Bärlauch
- 150 ml Olivenöl\*
- 3 TL Natursalz\*
- 3 TL schwarzer Pfeffer\*
- 40 g Hefeflocken\*

## Zubereitung

- [Pinienkerne](#)\* in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- Den gewaschenen Bärlauch grob kleinschneiden und in einen großen Mixbecher oder hohe Schüssel geben.
- Die übrigen Zutaten dazugeben und alles mit einem [Stabmixer](#)\* fein pürieren.
- Das Bärlauchpesto lässt sich auf zwei verschiedene Arten lagern. Entweder portionsweise einfrieren oder in Gläser füllen und mit einer Schicht [Olivenöl](#)\* übergießen. Wichtig ist dabei, dass das Pesto komplett mit dem Öl überdeckt ist, damit es nicht anfangen kann zu schimmeln. Auf diese Weise ist es monatelang im Kühlschrank haltbar.

TIPP: Lass dir meine besten Extratipps nicht entgehen: Erfahre, wie du die [Haltbarkeit vom veganen Bärlauchpesto verlängerst](#) und auch, wie du das [Pesto perfekt einfrierst](#) - alle wichtigen Details findest du in meinen [ausführlichen Erklärungen](#) direkt oberhalb des Rezepts auf meiner Website!

\*= Werbung