Blüten-Bärlauch-Butter

Ca. 85 Gramm

75 g Weide-Butter
6 Prisen Salz
1 TL gehackte Blüten-Mischung (getrocknet)
15 g frischer Bärlauch (oder Schnittlauch)

Zubereitung

- Butter bei Raumtemperatur in einer kleinen Schüssel weich werden lassen
- Blütenmischung (z.B. Kornblume, Ringelblume, Rosenblüten) fein hacken
- Bärlauch waschen, trockentupfen, sehr fein hacken
- Blütenmischung, Salz, Bärlauchstücke zur Butter geben, alles gut verrühren
- Blüten-Bärlauch-Butter in einen schönen Tiegel geben, am Rand mit ein paar Blüten dekorieren oder in Backpapier zu einer Rolle formen - und im Kühlschrank lagern

! Tipp

- Blüten-Bärlauch-Butter schmeckt besonders gut auf glutenfreiem Sauerteigbrot, über gegrilltem Fleisch oder Gemüse, zu Steak, Spargel, Omelette

Bärlauch: Anti-Stress und Frühlingsfrische

- Diese flink gemischte Kräuterbutter enthält entspannende Kräuter und Omege-3-Fettsäuren (sofern Weidebutter verwendet wird), die die Gehirnfunktionen unterstützen.
- Bärlauch ist zudem verdauungsförderlich, hemmt das Zusammenklumpen von Blutplättchen und schützt so vor Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), stärkt die Abwehr von Krankheitserregern, unterstützt die Darmflora (und damit das „zweite Gehirn"). Er enthält antioxidative Flavonoide, die Körper- und Nervenzellen vor aggressiven Molekülen schützen, die bei Stress und Alterungsprozessen entstehen. Bärlauch erweitert zudem die Blutgefäße und senkt damit den Blutdruck (gut bei Stress) und fördert die Durchblutung im Gehirn.