

Walnussbutter

Man nehme

- 125g Butter
- 50g Walnusskerne
- ½ TL Kräutersalz
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Butter schaumig schlagen, Kräutersalz dazugeben und die Knoblauchzehe mit einer Knoblauchpresse zerdrücken oder die Zehe sehr fein hacken und hinzufügen. Die Walnusskerne sehr fein mahlen und unterrühren. Die Butter kühlen und anschließend servieren.

Variation

Wer mag, Currypulver mit hinzugeben und unterrühren.

Vorteile + Tipps

- Butter ist leicht verdaulich
- Knoblauch stärkt das Immunsystem
- Walnüsse liefern lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und unser Herz und die Gefäße schützen.