

# Vegane Bärlauchbutter

Brennwerte 457 kJ | 457 kcal  
 Kohlenhydrate 4 g  
 Fett 70,2 g

Vorbereitung 5 Minuten  
 Gesamtzeit 10 Minuten



## FOOD FACTS

Bärlauch enthält sogenanntes Allicin, eine schwefelhaltige Verbindung, die antibakteriell wirkt und für den typischen knoblauchartigen Geruch verantwortlich ist. Bärlauch ist außerdem reich an Vitamin C und kann das Immunsystem stärken.

## Rezept für vegane Bärlauchbutter

Frisch, würzig und aromatisch – unser Rezept für Bärlauchbutter mit pflanzlicher Margarine [Deli Reform Das Original](#) ist vegan und ganz schnell zubereitet. Vegane Bärlauchbutter verfeinert Brot, gegrilltes Gemüse oder Ofenkartoffeln mit intensivem Bärlaucharoma und passt zu vielen Gelegenheiten, ob zum Frühstück-, Mittag-, Abendessen oder beim Grillen

# Vegane Bärlauchbutter

8 PORTIONEN  simpel

## ZUTATEN

250 g Deli Reform das Original  
2 Bund frischer Bärlauch  
2 EL Zitronensaft  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Optional Knoblauch

## 1 SO GEHT'S:

Die weiche Margarine Deli Reform Das Original zusammen mit dem gewaschenen, klein geschnittenen, frischen Bärlauch in einen Mixer geben und cremig vermengen. Alternativ kann die vegane Bärlauchbutter auch ohne Mixer zubereitet werden – einfach den Bärlauch hacken, in einer Schüssel mit Margarine Deli Reform Das Original mit einer Gabel gut zerdrücken und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Vegane Bärlauchbutter – perfekt auf frischem Brot, garniert mit fein geschnittenen Bärlauchblättern, einer Prise Salz und einem Hauch Knoblauch.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>