



Rezepte > Andere

# Bärlauchsalz selber machen

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🕒 2h 10min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Bärlauch	100 g
Meersalz	250 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 50 °C (Umluft) vorheizen. Bärlauch waschen und grob hacken. In den Mixbehälter Bärlauch geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und erneut 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
2. Salz zugeben und 10 Sek./Stufe 6 vermengen. Bärlauchsalz dünn auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und im Backofen ca. 2 Std. trocknen. Anschließend sofort verwenden oder in Schraubgläser füllen und bis zur Verwendung kühl und trocken lagern.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	149 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	1 g