

# Bärlauch-Creme

Würzig. Aromatisch. Intensiv. Bärlauch ist einfach zu lecker, um es nur in Form von [Pesto](#) und [Butter](#) zu genießen. Wir machen im Frühling daher immer unsere eigene Bärlauch-Creme. Besonders auf [frisch gebackenem Brot](#) ist der Bärlauch-Aufstrich dann ein absolutes Highlight am Morgen. Klingt spannend? Dann probiere es aus und lade deine Liebsten zu einem ganz besonderem Frühstück inklusive [Brotaufstrich](#) mit Bärlauch ein.



Bärlauch-Creme | Foto: Linda Katharina Klein

**Zutaten (8 Portionen):** 300 Gramm (veganer) Frischkäse | 50  
Gramm Bärlauch | 0,5 Teelöffel Salz | 1 Spritzer Zitronensaft



Bärlauch-Creme | Foto: Linda Katharina Klein

**Zubereitung (2 Minuten):** 1. Bärlauch fein hacken. Dies geht auch mit einem Küchenhäcksler. 2. Bärlauch mit dem Frischkäse, dem Salz und etwas Zitronensaft vermischen und bis zum Servieren kühl stellen.

Dazu passen hervorragend: [Knuspriges Körnerbrot](#) und [Dinkel-Toasties](#) und viele weitere meiner Rezepte für [Brot & Kleingebäck](#). Jetzt noch mehr [Rezepte mit Bärlauch](#) und weitere [Brotaufstriche](#) entdecken!

**Nährwerte/Portion:** 76 Kalorien | 5,6 Gramm Fett | 1,4 Gramm Kohlenhydrate | 4,6 Gramm Eiweiß