



REZEPT



360° Bärlauchbutter

keto lifestyle – gluten & sugar free – veggie – wild - omega em-powered – longevity

Bärlauch Butter: Heimisches Superfood für gesunden Genuss.

Zutaten für 4 Portionen | Arbeitszeit: 20 min |

ca. 20 Bärlauchblätter oder eine Hand Bärlauchblüten.

250 g Butter

1 EL **MCT ÖL** oder **BRAIN POWER ÖL optional**

1 Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle

Anleitung Zubereitung

1. Die weiche Butter zusammen mit dem Öl und dem kleingeschnittenen Bärlauch mit dem Stabmixer oder von Hand vermengen.
2. In eine schöne Form geben und im Kühlschrank aufbewahren.
3. Zu Keto Brot und Wildkräutersalat als Vorspeise reichen.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps: Ist auch zum Tiefkühlen geeignet und schmeckt ebenso mit anderen Wiesenkräutern.

♥ **360° MTC ÖL** besteht hauptsächlich aus mittelkettigen Triglyceriden, Fettsäuren, die schnell metabolisiert und in der Leber zu Ketonen umgewandelt werden, was potenzielle Vorteile für Energieproduktion, Gewichtsmanagement und neurologische Funktion bietet.

♥ **360° BRAIN POWER ÖL oder IMMUN POWER ÖL** besticht durch eine „intelligente“ Power Mischung, aus essenziellen Fetten, DHA & EPA und den Vitaminen E, D, K, somit bestes MOOD FOOD für dein „Oberstübchen“ Deine Zellen, Deine Augen, Knochen und verleiht dem Gericht eine nuss-ige Note.

Weitere Info's, Rezepte & pure Power Wissen findest du im • EAT • MOVE • FEEL • Blog Magazin.