



# Shake-it-Kräuterbutter

Dieses Rezept macht großen und kleinen Kindern viel Spaß. Man braucht Ausdauer und Muckis!

## Zutaten

Zimmerwarme Sahne (100-200ml)  
1 Prise Salz  
Ein Handvoll gemischte frische  
Kräuter (Petersilie, Schnittlauch,  
Basilikum, Thymian, Salbei, etc.)

## Zubereitung

- Ein Marmeladenglas bis zur Hälfte mit der zimmerwarmen Sahne füllen. Gut verschließen und kräftig schütteln.
- Nach einigen Minuten entstehen kleine Butterflocken. Wenn die Masse etwas fester wird kann man die überschüssige Flüssigkeit abgießen (das ist sehr leckere Sahne-Buttermilch!).
- Weiter kräftig schütteln. Währenddessen können z.B. die Kinder die Kräuter waschen und klein hacken.
- Die gehackten Kräuter mit etwas Salz zu der Butter geben. Weiter kräftig schütteln.
- Sofort verwenden (dann ist die Butter etwas cremiger) oder im Kühlschrank etwas kühlen.

mehr zuckerfreie Rezepte gibt es auf [meine-Zuckerfreiheit.blog](http://meine-Zuckerfreiheit.blog)

