



# Grillmarinade für Gemüse und Geflügel mit Balsamicoessig und Ahornsirup



Zeit gesamt  
5min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Olivenöl	5 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Ahornsirup	1 EL
Senf	1 TL
Thymian, frisch	15 g
Meersalz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Olivenöl, Balsamicoessig, Ahornsirup und Senf in einer Schüssel verrühren. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Thymian und Salz in die Schüssel geben und verrühren.
2. Gemüse ca. 30 Min. in der Marinade einlegen und anschließend grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Marinade kann auch als Salatdressing verwendet werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	89 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	0 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	8 g