

Kräuter-Joghurt-Salatdressing

Zeit gesamt
5min



Zubereitungszeit
5min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Petersilie, frisch	5 g
Dill, frisch	5 g
Zitronen	1 EL
Joghurt, natur	7 EL
Milch	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In ein hohes Gefäß Joghurt, Milch und Kräuter geben und fein pürieren. Kräuter-Dressing durch ein Sieb streichen mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Dressing über den Salat geben oder in einem Glas verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Salatdressing lässt sich auch hervorragend in einem Einmachglas zubereiten, dafür solltest du einfach alle Zutaten in ein Einmachglas (250 ml) geben, verschließen und gut schütteln. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Dressing ca. 1 Woche.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	104 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	3 g