

**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

100 ml Apfelessig  
200 ml Öl  
50 ml Apfelsaft  
1 EL Honig  
1 TL Kräutersalz  
1 TL Senf  
2 Stk. Knoblauchzehen  
Pfeffer, frisch gemahlen  
frische Kräuter

**Mein persönlicher Tipp**

Im Kühlschrank gelagert hält sich das Dressing ca. 2 Wochen.:

**Romana Schneider-Lenz**

Referentin für Ernährung in Linz

## Salatdressing auf Vorrat

**Zubereitung**

- Kräuter (Basilikum, Petersilie, Zitronenmelisse etc.) frisch hacken.
- Mit Apfelessig, Öl (Raps, Distel, Sonnenblumen, Hanf etc.) und Apfelsaft in einen Mixbecher geben.
- Die restlichen Zutaten dazu mischen und gut durchmixen, damit eine homogene Masse entsteht.
- In kleine Flaschen oder Gläser füllen.

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage Raffinierte Getreideküche*