

**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

125 ml Naturjoghurt  
20 ml Öl  
20 ml Apfelessig  
2 TL frische Kräuter  
2 TL Honig  
1 TL Kräutersalz  
Pfeffer, frisch gemahlen

**Mein persönlicher Tipp**

Es eignen sich auch andere  
Obstessige, wie etwa Birne oder Quitte.:

**Katrin Fischer**

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage*  
*Raffinierte Getreideküche*

## Joghurt-Kräuter-Dressing

**Zubereitung**

- Kräuter fein hacken und in einen Mixbecher geben.
- Öl (Raps, Sonnenblumen etc.), Naturjoghurt, Apfelessig und die restlichen Zutaten dazu geben und alles gut durchmischen.
- Alternativ kann ein Mixstab verwendet werden.