

**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 durchmixen.
- Alternativ kann ein Mixstab verwendet werden.