



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

Lk Landwirtschaftskammer
Oberösterreich Ländliches
Fortbildungsinstitut LFI Seminarbauernhof

Joghurt-Kräuter-Dressing



Foto: Romana Schneider - Nicht zur freien Verwendung

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.



lk Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftscode für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

