

#### 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



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 durchmischen.
- Alternativ kann ein Mixstab verwendet werden.