

Salatdressing (Basic)

Zutaten

Senf mittelscharf	30g
Wasser	100ml
Apfelessig	50ml
Olivenöl	80ml
Meersalz	10g
Honig	80g



Zubereitung

- Alle Zutaten in ein sauberes Glas geben
- gut verschließen und so lange kräftig schütteln,
- bis ein homogenes Dressing entstanden ist.

Tipps:

- Abwandlungen mit frischen Kräutern nach Wunsch, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Basilikum, Borretsch usw.
- Ein Spritzer Zitronen- oder Limettensaft macht das Dressing noch fruchtiger
- Je nach Auswahl des Öls oder des Essigs kann eine neue Geschmacksnote ins Spiel gebracht werden: Z.B. Walnussöl- oder Essig, Himbeeressig, Estragonessig, Weizenkeimöl, Hanföl usw.
- Das Dressing hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen, also super zum vorbereiten 😊
- Immer frisch aufschütteln und Salat marinieren.
- Anstatt Honig kann als Süßmittel auch Xylit oder Stevia verwendet werden. Je nach Süßkraft die Menge anpassen.

Guten Appetit!

Salatdressing (Basic)



Salatdressing (Basic)

DISCLAIMER:

In jedem Rezept findest du die Ernährungsform bzw. Besonderheiten, z.B. roh vegan, vegan, vegetarisch, basisch, glutenfrei usw.

Saisonale Rezepte kannst du mit dem jeweiligen saisonalen Lebensmittel umsetzen. Z.B. Grünkohl im Winter und Spinat im Sommer. Hinweise zur Saison findest du im Mitgliederbereich beim jeweiligen Video.

Eigenverantwortung bei der Zubereitung und Benutzung den Rezepturen in Bezug auf Lebensmittelunverträglichkeiten ist vorausgesetzt. Wenn es Fragen gibt bitte direkte Anfrage an mich oder in der Facebook Gruppe (Jahresabo) senden.



DerVIERHEILIG on-line
Europas Nährstoffküche Nr.1
Präsentiert von: Thilo Vierheilig
Ist eine eingetragene Marke von DerVierheilig
™ ©- 2018 – Logos und Wortmarke sind geschützt