

JOGHURT-MINZ-DRESSING



JOGHURT-MINZ-DRESSING

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Personen | 5 Min.

Zutaten

- 3 EL Joghurt
- 3 EL Mayonnaise
- 1 Schuss Öl
- Saft einer Zitrone
- 2 Zehen Knoblauch, gepresst
- 1 EL Minze, getrocknet
- 1/2 TL Salz
- 1 TL SweetFamily Unser Feinster



2670

ZUBEREITUNG

189

Kcal

Pro Portion

3.9

Gramm

Eiweiß

6.1

Gramm

Kohlenhydrate

16.5

Gramm

Fett

Zwei Kopfsalate waschen, putzen und trocken schleudern. Alle verschiedenen Zutaten gründlich miteinander vermischen. Die Salatsoße kurz vor dem Servieren über den Kopfsalat geben und vorsichtig unterheben.

Weitere typische norddeutsche Salatdressings findest du unter Hauptspeisen oder Vorspeisen. Probier doch mal das cremige Schnittlauch-Dill- Dressing, das Zitrone-Sahne-Dressing mit Kräutern oder das Himbeer-Balsamico- Dressing.

Obst: Zitrone **Kraut und Gewürz:** Minze