



LIEBLINGSDRESSING

Für 2 Personen:

- 2 EL dicker Naturjoghurt
(griechischer Art), z. B. Schaf,
Ziege oder pflanzlich
- 1/3 TL Salz
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup, Grad A oder C
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kapern, gehackt

Zeitaufwand:

ca. 5 Minuten

In einer Schüssel Joghurt, Salz, Senf, Apfelessig und Ahornsirup glatt vermischen. Dann das Olivenöl unter Rühren hinzufügen und unterrühren. Zum Schluss die gehackten Kapern untermischen. Mit grünem Blattsalat vermischt servieren.

WELLCUISINE-TIPP: Du kannst auch gleich eine größere Menge Dressing zubereiten, denn es hält sich gut verschlossen im Kühlschrank mehrere Tage lang.