



Joghurt-Dressing für frische Salate

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

pro Portion: 270 kJ, 62 kcal, 6,31 g Kohlenhydrate, 3,17 g Eiweiß, 2,49 g Fett, 6,25 mg Cholesterin, 1,03 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

schnell

veggie

Zubereitung

Joghurt-Dressing ist der Klassiker unter den Salat-Saucen und lässt sich innerhalb weniger Minuten schnell und easy selbermachen. Super frisch und lecker schmeckt es natürlich nur mit frischen und sommerlichen Zutaten. So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst presst du die Orange aus und verrührst den Saft mit dem Joghurt. Dann würzt du das Ganze mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Zucker.

Step 2:

Zum Schluss die Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und unter das Dressing rühren.

Zutaten

Menge

1	Orange
250 g	Joghurt
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2	Zitrone
1 Prise	Zucker
4 Stängel	Petersilie