

Salatdressing auf Vorrat

Basic

Auch diese Woche gibt es wieder ein basic von uns und zwar eins das schon längst überfällig ist. Schon seit Jahren benutzen wir ausschließlich dieses Salatdressing, da es nicht nur super schmeckt sondern auch selber hergestellt wurde. Das heißt: Wir wissen genau welche Zutaten in diese flüssige Form Gold fließt. Und die sind ausschließlich GUT!

Einfach die Nährwerttabelle als Lebensmittel eingeben :)

Rezept		
Rezept		
	1	
Essig	125	ml
Wasser	125	ml
Rohrohrzucker	50	g
Salz	15	g
Gemüsepaste	1	EL
Schmand, 20 %	100	g
Joghurt, 1,5 %	150	g
Senf	30	g
Olivenöl	125	ml



Zubereitung

1. Essig, Wasser, Zucker, Salz, Gemüsepaste in den Mixtopf geben und **3 Min./Varoma/ Stufe 1.**
2. Anschließend **5 Sek./Stufe 5** verrühren.
3. Etwas abkühlen lassen.
4. Schmand, Joghurt, Senf und Öl zugeben und **10 Sek./Stufe 5** pürieren.
5. In Flaschen füllen und kühl stellen.

Nährwerttabelle

Energie	233 kcal	Pro Rezept
Fett	21 g	
Kohlenhydrate	8,9 g	
Eiweiß	1,6 g	
Ballaststoffe		