

HONIG-SENF-DRESSING (VEGAN)



Das Dressing ist kinderleicht und in nur 5 Minuten zubereitet. Der fruchtig frische Geschmack ist ein echter Allrounder und passt von Blatt- bis hin zu herzhaften Couscous- oder Quinoasalaten. Es hält sich gut verschlossen im Kühlschrank bis zu 5 Tagen und eignet sich demnach auch perfekt als Meal-Prep Rezept.

-  5 Minuten
-  5 Minuten
-  1.9 Portionen

ZUTATEN

- 4 Portionen Olivenöl
- Saft von einer Zitrone
- 10 Gramm Senf mittelscharf
- 10 Gramm Ahornsirup
- 5 Portionen Meersalz (3 g)
- 5 Portionen Pfeffer (5 g)

ZUBEREITUNG

1° Geben Sie alle Zutaten in ein Schraubglas und schütteln Sie einige Male kräftig, bis alles gut durchmischt ist.

NÄHRWERTINFORMATION

| | PER 100 g | PER 4 PORTIONEN (200 g) | % DRI |
|----------------------------------|-----------|-------------------------|-------|
| ENERGIE | 505 kcal | 1009 kcal | 50 % |
| EIWEISS | 1 g | 3 g | 5 % |
| KOHLLENHYDRATE | 11 g | 23 g | 9 % |
| ZUCKER | 10 g | 21 g | 23 % |
| FETT | 51 g | 102 g | 146 % |
| FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT | 7 g | 15 g | 73 % |
| BALLASTSTOFFE | 1 g | 2 g | 7 % |
| NATRIUM | 1125 mg | 2249 mg | 94 % |