

Rezept

# Haselnuss-Dressing

Ein Rezept von Haselnuss-Dressing, am 31.03.2023

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> reife Banane (100 g Fruchtfleisch) | <b>3 EL</b> Haselnussmus (Bioladen, Reformhaus) |
| <b>150 ml</b> Orangensaft                   | Meersalz  |
| schwarzer Pfeffer                           | Muskatnuss, frisch gerieben                     |
| ½-1 TL Sambal oelek                         |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

## Zubereitung

1. Die Banane schälen und zerdrücken. Nussmus und Orangensaft zugeben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Sambal oelek scharf würzen.