

Rezept

Leichtes Prep-Dressing

Ein Rezept von Leichtes Prep-Dressing, am 23.04.2024

Zutaten

½	Limette	200 ml	Buttermilch
100 ml	Möhrensaft (milchsauer vergoren)	2 EL	Rapsöl
1 Zweig	Thymian		Salz (mit Jod)
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 5 g F, 2 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Limette auspressen und den Saft mit der Buttermilch mischen. Den Möhrensaft und das Öl hinzufügen.

2. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank lagern. Vor Gebrauch gut schütteln.