



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Gurken-Minze-Erbsen Dressing mit Leinöl

Zutaten Dressing

25 g TK Erbsen

5 g Frische Minze

25 g Gurke

1 Teelöffel Dill

100 g Griechischer Joghurt oder Sojajoghurt

2 Esslöffel Dr. Budwig Leinöl

Salz

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 401 kcal

Zutaten Salat

200 g Salat

25 g Gurke

1 Handvoll Blaubeeren

5 Stück(e) Mandeln, halbiert

Zubereitung

1. Alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer geben und cremig mixen.
2. Salat und Gurke waschen.
3. Gurke in Scheiben schneiden und mit dem Salat in eine Schüssel geben.
4. Mit Dressing, Blaubeeren und Mandeln anrichten und genießen.