



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

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



**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 94 kcal

## Zitronen-Vinaigrette

### Zutaten

1 Teelöffel mittelscharfer Senf

1 Zehe(n) fein gehackter Knoblauch

2 Esslöffel Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone (250 ml)

Etwas Zitronensaft

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

Etwas Kräuter

### Zubereitung

1. Mischen Sie zuerst das Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA mit Zitrone mit dem gehackten Knoblauch, so dass sich die schwefelhaltigen Aminosäuren aus dem Knoblauch mit den Fettsäuren aus dem Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA mit Zitrone verbinden.

2. Danach geben Sie Senf und Zitronensaft dazu.

3. Nun mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

4. Die Vinaigrette frisch über den Salat geben und untermengen.