



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



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

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 94 kcal

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.