



# French Dressing

Zeit gesamt  
5min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Joghurt, natur	8 EL
Mayonnaise	2 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 TL
Sahnemeerrettich	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit allen weiteren Zutaten glatt verrühren. French Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing über den Salat geben oder in einem Glas verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Salatdressing lässt sich auch hervorragend in einem Einmachglas zubereiten, dafür solltest du einfach alle Zutaten in ein Einmachglas (250 ml) geben, verschließen und gut schütteln. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Dressing ca. 1 Woche.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	344 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	27 g