



# Fruchtiges Himbeerdressing

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, tiefgefroren	100 g
Honig	1 EL
Essig	2 EL
Olivenöl	50 ml
Meersalz	
Chiliflocken	

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Himbeeren in ein hohes Gefäß geben und auftauen lassen.
2. Honig, Essig und Olivenöl zu den Himbeeren geben und alles zu einem Dressing pürieren.
3. Das Dressing mit Salz und Chili kräftig abschmecken.  
Dressing über einen Salat geben oder verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!

Tipp: Für ein besonders feines Dressing nach dem Pürieren durch ein Sieb gießen

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	95 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	0 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	8 g