



Joghurt-Dressing

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	5 g
Joghurt, natur	10 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und grob hacken. In einer Schüssel Joghurt, Petersilie, Zitronensaft und -abrieb verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. 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	114 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	2 g