



Joghurt-Kürbiskernöl-Dressing

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kürbiskernöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt zusammen mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Kürbiskernöl unterrühren. Kurz vor dem Servieren vorsichtig mit grünen Salatblättern oder einem gemischten Salat vermengen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	36 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	2 g