



# Kräuter-Joghurt-Salatdressing

Zeit gesamt  
5min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Petersilie, frisch	5 g
Dill, frisch	5 g
Zitronen	1 EL
Joghurt, natur	7 EL
Milch	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In ein hohes Gefäß Joghurt, Milch und Kräuter geben und fein pürieren. Kräuter-Dressing durch ein Sieb streichen mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft 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	104 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	3 g