HEALTHY DRESSINGS

2 Portionen

Kein Salat ist komplett ohne Dressing...! Hier sind einige meiner Favoriten, die du ausprobieren kannst.
Du kannst sie ergänzen mit Your Superfoods Pulverchen.

CREMIGE CASHEW-SAUCE

- 35g Cashews
- 1⁄4 Knoblauchzehe
- 60ml Wasser
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Püriere, bis die Sauce glatt und cremig ist und gieße sie über deinen Salat.

TAHINI-DRESSING

- 3 Esslöffel Tahini
- 60ml Wasser
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Kombiniere alle Zutaten in einer kleinen Schüssel, rühre es gut um und gieße sie über deinen Salat!

MAPFEL-SENF

- 2 Teelöffel Senf
- 1 Esslöffel Essig
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Kombiniere alle Zutaten in einer kleinen Schüssel, rühre es gut um und gieße sie über deinen Salat!

BERRY BALSAMIC

- 95g gemischte frische Beeren
- 30ml Balsamico-Essig guter Qualität
- ½ Teelöffel Dijon-Senf
- ½ kleine Knoblauchzehe, gehackt (optional)
- 1 Teelöffel Honig
- ½ Teelöffel frischer Zitronensaft oder Orangensaft
- ½ Esslöffel frische Thymianblätter
- ¼ Teelöffel Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken
- 20g Olivenöl extra virgin
- Kombiniere alle Zutaten in einer kleinen Schüssel, rühre es gut um und gieße sie über deinen Salat!

MASHED AVO

- 1 Avocado
- Eine Handvoll sonnengetrocknete
- Tomaten, gewürfelt
- 1⁄4 rote Zwiebel, gewürfelt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und die restlichen Zutaten hinzufügen. Beim Salat servieren!

YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions