Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr.Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

SENF-DRESSING

(roh und vegan)

Zutaten (für ca. 4 Per.):

30g	Sonnenblumenkerne
5-8g	Senfsaat
Etwas	Kurkumawurzel
1/4	Steinsalz
1TL-1 EL	Apfelessig oder Zitronensaft frisch gepresst
3 EL	Olivenöl
100g	Wasser

Zubereitung:

- Sonnenblumenkerne vorab für mind. 1 Stunde einweichen und danach abspülen.
- Sonnenblumenkerne und Senfsaat im Mixer pürieren
- alle anderen Zutaten zugeben und cremig mixen, z. B. mit Mr. Magic.
- Wenn das Dressing zu dickflüssig ist, einfach mit etwas Wasser und evtl. noch Zitronensaft verdünnen.

INFO:

- Auch sehr lecker mit Kreuzkümmel!