



FACTSHEET – SALATDRESSING

Durch die Größe Ihres Salates bestimmen Sie das Volumen Ihrer Hauptmahlzeit.
Wenn Sie sich mit den Mengen allgemein schwer tun, richten Sie sich nur eine kleine Schüssel Salat an, sodass Sie Fleisch, Gemüse und vor allem die Kohlenhydrat-Beilage immer wegessen können.

WAS KANN ALLES UNEINGESCHRÄNKT IN EINE SCHÜSSEL SALAT KOMMEN

Kopf-, und Endiviensalat, Zuckerhut, Schnittsalat, Eisbergsalat, Lollo Rosso, Chicorée, Rucola, Vogerlsalat, Löwenzahnsalat,...
Sojasprossen, Kresse, Senfkeimlinge,...

Frisches Gemüse: Auberginen, Artischocken, Blumenkohl- und Broccoliröschen, Fenchel, Gurken Karotten, Knollensellerie, Kohlrabi, Krautstiele, Mangold, Spargel, Stangensellerie,

Schwarzwurzeln, alle Pilzarten (angeröstet), Radieschen, Rettich, Krautsalat, Essiggurken, Perlzwiebeln, ...

Frische oder getrocknete Küchenkräuter, Küchengewürze, Zwiebeln, Kapern, Knoblauch

DRESSINGS IM HANDUMDREHEN!

Fürs selbst gemachte Salatdressing stehen die verschiedensten Zutaten zur Verfügung. So vielfältig, wie ein Salat sein kann, so vielfältig lässt sich auch Salatdressing selber machen. Salatdressing nie ohne Öl zubereiten. Fett ist ein Geschmacksträger und sorgt für die gute Verdauung der rohen Salatzutaten. Vitamine werden so im Körper besser aufgenommen Würzen Sie kräftig! Mischen Sie ruhig Gewürze, Gewürzmischungen und Kräuter bzw. Tiefkühlkräuter

Grundrezept Dressing

1 TL Öl, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 EL Essig, 6 EL Wasser, Kräuter

Joghurdressing

2 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1 TL Öl, Knoblauch, Kräuter, 100 ml Joghurt, 1 TL Topfen

Senf - Honig Dressing

1 TL Senf, 1 EL Honig, Essig, Wasser, 1 Prise Salz, 1 TL Öl

Caesar Dressing

Knoblauch, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 TL Öl, 1 Spritzer Zitrone, 1 TL Senf, 1 TL Parmesan, Worcestersauce

ACHTUNG!

Erbsen, Perlbohnen, Schwarbohnen, Kidneybohnen, Mungobohnen, grüne und braune Linsen, Kichererbsen, Mais und Rote Rüben können nicht uneingeschränkt verwendet werden.
Verwenden Sie max. 150g pro Tag!

Verwenden Sie max. 5 Oliven pro Tag!

Wenn Sie Kartoffeln in den Endiviensalat geben möchten, fällt die Sättigungsbeilage (Reis, Nudeln Kartoffeln) weg.
Dafür können 2 hühnereigroße Kartoffeln verwendet werden.