

## RUCOLA - DRESSING

VORBEREITEN

2 MIN.

ZUBEREITEN

5 MIN.

NIVEAU

LEICHT



### ZUTATEN FÜR 200 ML DRESSING

- 30 g Rucola
- 60 ml Olivenöl
- 20 ml Balsamico Bianco
- 1,5 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL Honig
- 100 ml Sahne
- etwas Pfeffer und Salz

### ZUBEREITUNG

1.

Wasche die Rucola- Blätter und trockne sie mit einem Papiertuch.

2.

Gebe alle Zutaten in ein Küchenmixer.

3.

Mixe solange bis die Rucola-Blätter sehr fein zerkleinert sind ( ca. 2 min) und das Dressing sämig ist. Gebe gegebenenfalls noch etwas Wasser, wenn das Dressing zu dickflüssig ist.

**Wir empfehlen:** Diesen Dressing zu unseren Blattsalaten, dazu gebratene Hähnchen oder Garnelen.

### NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 80 kcal p. P.

Protein: 3 g

Fett: 7 g

**VITAMINE:** A , C,