

Dressings selber machen. Salate gehen **IMMER!**

Salatdressings selber machen ist gar nicht schwer. Ich bekomme oft die Frage, wie ich Dressings selber zubereite.

Das **WICHTIGSTE** ist einfach zu probieren und selber zu experimentieren. Jeder Geschmack ist anders.

Auf alle Fälle sind selber gestaltete Dressings viel intensiver vom Geschmack, kommen ohne Geschmacksverstärker aus und sind aus vielen, vielen Gründen einfach gesünder für unseren Körper.

Hier ein Lieblings-Dressing von mir / **OHNE ÖL**

Avocado-Dressing ca. 3-4 Portionen

- 1/2 Bund frische Petersilie
- 2-3 frische Zweige Zitronenmelisse
- 1 Knoblauchzehe 1 reife Avocado
- Saft einer 1/2 Limette
- 150g Mandeljoghurt
- 100ml Reismilch
- Salz
- frischer Pfeffer
- 2-3 Datteln
- 4 EL Wasser

Alle Zutaten gut mit einem Mixer zerkleinern und je nach Konsistenz und Wunsch pürieren. Einfach wunderbar und lecker im Geschmack