



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Feldsalat mit Apfel-Honig-Dressing

Zutaten

70 g Feldsalat

1 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel Apfelsaft

0.5 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel Honig

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 98 kcal

Zubereitung

1. Feldsalat gründlich waschen und zum Trocken gut abschütteln (z.B. mit Hilfe einer Salatschleuder).
2. Alle Zutaten für das Apfel-Honig-Dressing miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Dressing erst kurz vor dem Verzehr mit dem gewaschenen Feldsalat anrichten.