



BEWEGUNGSDIMENSION

PERSONAL COACHING · TRAINING · SEMINARE | ERI TROSTL

BEWEGUNGSDIMENSION Sommer Salat Dressing

Basis:

- ½ Zitrone ausgepresst
- 1 EL Laktose freier Joghurt (Alternative: Quark, Schmand, oder ganz ohne Milchprodukte)
- 1 TL scharfer Senf
- ½ TL Meerrettich (habe einen mit Preiselbeeren-Geschmack, geht aber auch ganz neutral)
- ½ TL selbstgemachte Aprikosenmarmelade von Mama (geht auch jeder andere Geschmack oder Agaven Dicksaft od. Holunder Sirup – alles als Kontrast zur Säure und zu Essig!)
- 1 ordentlichen Spritzer Balsamico Creme
- ½ TL Cashew oder Mandelmus (kann man auch weglassen, wenn nicht zur Hand)
- je ½ -1 EL dunklen Balsamico, weißen Balsamico, rosé Balsamico, Holunder Balsamico, Brombeer-/ Himbeer-Balsamico (was gerade zur Hand ist, mach max. 3 Sorten rein, weniger ist mehr)

Alles gut verrühren

Gewürze

- frischer Pfeffer nach Belieben
- Prise frisches Himalaya Salz – sparsam dosiert
- Gartenkräuter oder mediterrane Kräuter, alles was zur Hand ist an Kräutern
- 1 Prise Curry
- 1 TL geröstete Mandelsplitter
- 1 TL gerösteten Sesam
- 1 EL geröstete Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne, oder beides - je nach Geschmack

Nochmal alles schön verrühren, vermischen, bis es schön cremig ist.
2-3 EL kaltes Wasser dazu (je nach Geschmack und Vorliebe für die Dicke des Dressings – lieber erst weniger, mehr kann man immer noch ergänzen!)

./.



Zum Schluss mit Öl binden (Öl immer zuletzt, damit sich die Zutaten alle gut vermischen und auflösen!

- 2-3 EL Olivenöl
- 1 EL Leinöl,
- je ½ EL Rapsöl, Walnussöl, Nussöl, Arganöl, Avocadoöl, Basilikumöl, Hanföl, Pistazienöl etc. ... (was gerade zur Hand ist und bevorzugt wird... ich mach immer alles hier rein!)

Noch einmal alles kräftig durchmengen, rühren, bis es eine sämige Konsistenz ergibt (wenn zu dick einfach mit Wasser verdünnen).

Salat abmischen

Fertig!

Die Menge reicht je nach Salatmenge bei mir für 2-3 x - einfach in einen Vorratsbehälter, in den Kühlschrank und am nächsten Tag weiter verwenden. Meistens mache ich mir für eine Woche das Dressing fertig, dann macht Salat Essen so richtig Spaß und ist nicht aufwendig!

An gsund ´n Guad ´n! ☺

Eure Eri