

Hanfdressing mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

4 EL	Hanföl
125 ml	Joghurt oder vegane Alternative
1 Prise	Salz
1 Prise	Schwarzer Pfeffer
1 TL	Kokosblütenzucker
½ TL	Senfö
	Frische Kräuter
1 TL	Schwarzkümmelsamen



Zubereitung

Frische Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch fein hacken und mit den übrigen Zutaten verrühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Als Topping eignen sich Schwarzkümmelsamen.

Hinweise

Hanföl hat einen mild-nussigen Geschmack und ein sehr günstiges Verhältnis der Omega-6-Fettsäure (Linolsäure) und Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure) von 3:1.