

## 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	Rohrohrzucker
½ TL	Senf
	Frische Kräuter



### Zubereitung

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

### 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.