



APRIKOSEN-KERNEN-DRESSING

10 MIN.
AKTIV

10 MIN.
GESAMT

458 KCAL
PRO DL

① vegetarisch, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 45 g, Kohlenhydrate: 10 g, Eiweiss: 3 g pro dl

DAS BRAUCHTS FÜR 2 DL

Kerne rösten

2 EL Sonnenblumenkerne

Dressing

100 g Aprikosen, entsteint, in Stücken

1 TL flüssiger Honig

1 dl Rapsöl

½ dl Aceto balsamico bianco

½ TL Salz

1 EL grobkörniger Senf

2 TL Thymian, fein geschnitten

UND SO WIRDS GEMACHT

Kerne rösten

Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne goldbraun rösten, auskühlen.

Dressing

Aprikosen mit Honig, Öl, Aceto und Salz pürieren. Senf und Thymian mit den Sonnenblumenkernen unter das Dressing rühren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/15914/