

Diana's Italian Dressing



Wenn Kinder Grünzeug essen sollen – muss es schmecken!

Kinder mögen keinen Salat? Von wegen! Mit unserem Kindersalatdressing begeistern Sie Ihre Kids. Klar wählt man nur Zutaten, die Ihre Kinder gerne mögen und vermeidet Salatsorten, die schon beim Anblick die Mundwinkel nach unten ziehen. Salat ist ein wichtiger Bestandteil für eine gesunde Ernährung, deshalb soll er täglich angeboten werden. Es braucht keine grossen Mengen - ein Salat von 50 Gramm (ohne Sauce natürlich) zum Zmittag sind schon völlig ausreichend. Wenn dann die Salatsauce noch schmeckt, ist das schon die halbe Miete.

Salat wirkt auf viele Bereiche unseres Körpers positiv: Zum einen sind sie ballaststoffreich, was die Verdauung fördert. Die unverdaulichen Fasern sind Nahrung für die Darmbakterien, was sich auf Energie, Verdauung und Immunsystem auswirkt. Daneben regulieren sie den Cholesterinspiegel. Wer es noch schafft Salate mit Bitterstoffen (wie Chicorée, Rucola, Endiviensalat oder Löwenzahn) zu ergänzen, aktiviert damit noch die Leberfunktionen, was dem ganzen seine volle gesunde Dröhnung verleiht - aber wir wollen es da nicht übertreiben.

..

Zutaten:

- 2 Esslöffel Boullionpaste von Morga
- 4 dl heisses Wasser
- 2 Esslöffel getrocknete Kräuter (wie Knoblauch, Zwiebeln, Peterli, oder Schnittlauch
- 3 Esslöffel Senf von Vanadis
- 5 Esslöffel Kondiment von den Naturkraftwerken (das Bio-Maggi - darf ohne schlechtes Gewissen verwendet werden)
- 1 Esslöffel Agavendicksaft vom Allos
- 2.5 dl Rapsöl von Viegean
- 3dl Bioessig von Beutelsbacher



Drogerie Rütimann AG

Medikamente Naturheilmittel Sanitätshaus Kosmetik Parfümerie

Zubereitung:

- Bouillon im heissen Wasser auflösen
- Restliche Zutaten dazugeben und mit dem Schwingbesengut mischen
- In eine saubere Glasflasche abfüllen
- Fertig - en Guete!

Anmerkungen:

- mindestens 2 Wochen im Kühlschrank haltbar
- Kinderfreundlich und kalorienarm
- Rezeptmenge für 1 Liter Salatdressing
- Vor- & Zubereitung: 10 Minuten

Quelle: Diana Rütimann, Geschäftsführerin, Drogerie Rütimann, Hausen am Albis