Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB® Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von Marie Hock-Westhoff® www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de

Ananas-Salatdressing

Oft werde ich gefragt was man als Alternative zu einem herkömmlichen Dressing mit Essig verwenden kann. Ganz simpel geht das mit Zitronensaft und Olivenöl. Etwas raffinierter ist dieses Dressing und vor allem extrem lecker.

Zutaten für 2 - 3 Portionen:

- 150 ml Ananassaft
- 3 Eßl. Olivenöl
- Salz
- falscher Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebel oder 1 kleine Zwiebel



Zubereitung:

Saft und Öl gut miteinander vermischen. Mit Salz und <u>falschem Pfeffer</u> abschmecken. Frühlingszwiebel oder Zwiebel klein schneiden und dazugeben. Kurz durchziehen lassen und nochmals abschmecken.

