

Salatdressings für den ProPoints™ Wert 0



Senfdressing:

50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instantpulver), 1 TL Senf, 2 TL Weißweinessig und mit 1 TL gemischten Kräutern verrühren und 1 Prise Zucker abschmecken.

Super zu **Blattsalaten**



Balsamicodressing:

3-4 EL Balsamicoessig und 1 EL Schnittlauchringe verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Super zu **Tomaten**



Dilldressing:

1 Zwiebel würfeln. 1 TL gehacktem Dill, 3 EL Zitronensaft, 1 TL süßem Senf und 50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instantpulver) verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Super zu **Gurken**

Zitronendressing:



2 Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit 3 EL Zitronensaft und 100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instantpulver) verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Super zu **Karotten**



Orangenvinaigrette (für 2 Personen):

1 kleine Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden, $\frac{1}{2}$ Orange auspressen. Alles mit 1 gepressten Knoblauchzehe, 2 EL Balsamicoessig, 50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instantpulver) und 1 TL Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Super zu **Radicchio, Endivie oder auch zu Fenchel**

Salatdressings für den ProPoints™ Wert 1

Alle für 4 Personen



Marmeladendressing:

6 TL kalorienreduzierte Marmelade mit 70 ml Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft und 3 TL Öl verquirlen und mit Salz, Chilipulver oder Flocken würzen.



Joghurt-Dressing:

250 g fettarmer Joghurt mit 2 EL Orangensaft und 2 EL gehackte Petersilie (oder Schnittlauch) verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kräuter-Senf-Dressing

2 Knoblauchzehen, gemischte Kräuter, frisch oder TK, 4 TL Pflanzenöl, 2-4 TL Senf (je nach Geschmack), 1 TL Honig, 3 EL Balsamicoessig und 70 ml Gemüsebrühe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WW Mayonnaise



ProPoints™ Wert: 1
Portionen: 5

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

1 Päckchen Weight Watchers Sahne-Topping
1 EL Senf
1 EL Magermilchjoghurt, bis 0,5 % Fett
1 Eigelb
Pfeffer
Salz

Anleitung

WW Sahnetopping nach Vorschrift zubereiten.

Senf, Essig und Joghurt mischen. Eigelb über heißem Wasser schaumig schlagen. Alles unter das Sahnetopping unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack abschmecken.

Ketch up selbst gemacht:

1 Glas Paprika mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Essig pürieren.
Fertig!

Diese beiden Rezepte sind von Frau Keller