

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal

04303 928250 (tel)

04303 928230 (fax)

info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



KRÄUTER-DRESSING

mit Brennnessel und Vogelmiere

Zutaten:

60g	Mandeln
40g	Sonnenblumenkerne
ca. 100g	Wasser
2 EL	Zitronensaft
15g	mittelscharfer Senf
Etwas	Kurkumawurzel
50g	Olivenöl
1-3 pr.	Salz
	Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Bund	Brennnesseln / Vogelmiere

Zubereitung:

- Mandeln und Sonnenblumenkerne vorab aktivieren (über Nacht in Wasser einweichen)
- Kräuter etwas zerkleinern, damit sich nichts ums Mixermesser wickelt.
- Alle Zutaten zusammen mixen / pürieren
- Fertig!

