

# Salatsauce

Rezept für Hochleistungsmixer oder guten Pürierstab

Mengenangaben für 1l:

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Buchweizen gekeimt

5 Hälften getrocknete Tomaten

2 Datteln

evt. eine Knoblauchzehe

2 dl Wasser

alles zusammen ca. 1h einweichen

1 TL Vollsalz

1 TL Paprika süß

Je 1/2 – 2 TL getrocknete Kräuter nach Belieben:

Oregano, Basilikum, Lauch, Petersilie, Selleriekraut, Federkohl, Bärlauch, Meerrettich, Koriander

etwas Kurkumapulver und Pfeffer

wenig kaltgepresstes Olivenöl

Saft einer Zitrone

Mit Wasser auf knapp 9dl Gesamtmenge auffüllen und gut mixen

Diese Sauce eignet sich wunderbar für alle Blattsalate und Mischsalate. Aber auch zu allen andern Salaten passt sie gut. Mit diesem Rezept hast du immer eine gesunde pflanzliche Sauce für alle deine Salatkreationen griffbereit.



Sei kreativ! Anstelle der Kerne kannst du auch Cashews nehmen oder mit Sesam mischen oder ...