

Grüner Salat mit einfachem Dressing

Zutaten für 5 Portionen:

- 1 Kopfsalat

Für das Dressing:

- 2 EL Wasser
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zucker
- 2 TL [Dill](#) (gehackt)



Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche den Salat und trockne ihn. Ich mache das am liebsten in meiner Salatschleuder. Entferne den Strunk und teile den Salat in Stücke.
2. Verrühre das Rapsöl mit Wasser, Dill, Zucker und Salz. Presse den Zitronensaft dazu.
3. Mische das einfache Dressing mit dem Blattsalat.

Es ist gesund, jeden Tag grünen Salat zu essen. Er ist reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralstoffen, die gut für unseren Körper sind. Kombiniere ihn immer mit einem guten Öl, denn manche Vitamine sind fettlöslich und können sich ohne diese Zugabe nur schlecht entfalten.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

