

Blütensalat mit Joghurt-Saftdressing

Zutaten:

- 400g Misch-Salat (Eichblatt, Batavia, Kopfsalat)
- 50g Rucola
- 1 Hand Cocktailtomaten, halbiert
- 150 g Naturjoghurt
- 4-5 EL Apfel-, Birnen-, oder Apfel-Johannisbeere Saft
- 7 – 10 Blüten der Kapuzinerkresse (gibt's bei uns frisch aus dem Hochbeet zu ernten)

Zubereitung:

- Salat und Blüten vorsichtig waschen und trocken schütteln.
- Auf Tellern mit halbierten Cocktailtomaten anrichten.
- Für das Dressing Joghurt mit dem Saft und Zucker verrühren, anschließend das Dressing über den Salat geben.

Tipp: Salatsorten einfach je nach Vorliebe variieren.

Dazu passt Baguette mit selbstgemachter Kräuterbutter
(Kräuter gibt es frisch bei uns aus dem Hochbeet!)

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** leicht

