



# Mohn-Walnuss-Dressing



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	150 kcal/ 640 kJ	Fett:	14 g
Eiweiß:	3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1 g
Kohlenhydrate:	3 g	ungesättigte Fettsäuren:	13 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 10 Minuten

## Zubereitung:

1. Walnüsse, Honig, Essig, Öl, Frühlingszwiebeln, Senf, Mohnsamen und Wasser in ein leeres Marmeladenglas geben und mit geschlossenem Deckel schütteln, um das Dressing zu vermischen.

2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zutaten für 4 Portionen :

65 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt  
1 EL Honig  
1 TL Apfelessig  
1 EL Olivenöl  
1 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt  
1 TL Dijonsenf  
1 TL Mohnsamen  
1 EL Wasser  
Salz und Pfeffer