

## My Taragon Dressing als Sattmacher

- 1 kleines Stück Zwiebel      fein reiben
- 1 Konblauchzehe              fein reiben oder pressen
- 200 g Frischkäse < 1% Fett
- 100 g Joghurt 1,5% Fett
- 2 – 3 EL Essig
- 1 EL Tomatenmark 3-fach
- ¼ TL Salz

Süßstoff entsprechend 1 TL  
Zucker

2 EL Estragon getrocknet      alles gut vermengen und über einen Salat  
oder 1 EL frisch                      geben

Wer mag, kann noch die Tagesmenge Öl, also 2 TL zugeben, schmeckt aber auch ohne!

**Guten Appetit**

**3 Portionen**

**Energiewert                      190 Kcal gesamt**

**nach WeightWatchers        4 ProPoints gesamt / Sattmacher-Rezept**

**WeightWatchers-Fitformel    Milchprodukt**

**geeignet zum                      sofort genießen, mitnehmen, im Kühlschrank  
ca. 3 – 4 Tage haltbar**

Viel Spass beim Nachkochen.



**Hier findest Du immer die neuesten  
Online-Shopping-Gutscheine.  
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.  
Klicke hier >>**