

Cocktaildressing

Für 4 Personen:
69,0 g pro Portion - 276 g Gesamtmenge

Anz.	Zutat	Menge
1,6 Esslöffel	Salatmayonnaise 50% Fett	40 g
1 Becher	Joghurt < 1% Fett	150 g
0,16 Gläser	Kuhmilch 1,5% Fett	25 g
1	Zucker	5 g
2,0	Speisesalz	1 g
1	Ananas Konzentrat	5 g
2,5 Esslöffel	Tomatenketchup	50 g

1. Mayonnaise, Joghurt und die Milch verrühren.
2. Ananaskonzentrat und den Ketchup dazugeben und verrühren.
3. Abschmecken mit etwas Zucker und Salz.

Tipp: Statt Ananaskonzentrat kann auch ein Saft genommen werden wie z.B. Orangensaft.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 69,0 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
87,2 kcal	5,38 g	7,6 g	1,85 g	147 µg	1,83 mg	67 mg	235 µg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
113 mg	5,45 mg	103 mg	617 mg