



Ντρέσσιγκ με λιναρόσπορο

Συνταγή πλούσια σε ωμέγα-3 και
αντιοξειδωτικά!

Χρήση στις σαλάτες εποχής, καταργώντας τις
έτοιμες σάλτσες πλούσιες σε νάτριο!



Συστατικά

- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 2 λεμόνια (τον χυμό τους)
- 2 κουταλιές της σούπας λιναρόσπορο
- 2 κουταλιές της σούπας εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Βότανα ότι σας αρέσουν (δεντρολίβανο, ρίγανη, μαϊντανό αποξηραμένα κλπ.)
- Νερό.

Εκτέλεση

Προσθέτουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπάμε καλά.