

### Rezept hausgemachte Salatsauce Schulhort Bachenbülach

ergibt ca. 7 Liter

1 Liter	kaltgepresstes Bio-Rapsöl
1 Liter	kaltgepresstes Bio-Sonnenblumenöl
½ Liter	kaltgepresstes Bio-Olivenöl
2 Liter	Bio-Apfelessig
¼ Liter	Bio-Aceto Balsamico
1 Liter	Wasser mit 3 EL Bio-Gemüsebouillon fettfrei
1 Liter	Bio-Milch
1,5 EL	Pfeffer
2 EL	Salz
2 EL	Salatgewürz
1 EL	Herbamare von A. Vogel
¼ L	Kelpamare von Bioforce
	Bio-Kräutermischung
	Bio Senf

**Wir wünschen gutes Gelingen und gute Gesundheit!**

#### **Warum haben wir uns für drei verschiedene kaltgepresste Öle entschieden?**

Das **kaltgepresste Rapsöl** hat ein ausgewogenes Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3. Achtung! Rapsöl wird oft aus genetisch veränderten Ausgangspflanzen, oder auch aus sogenannten F1 Hybriden hergestellt. Man sollte sehr genau hinschauen, was man kauft und im Zweifel die Finger davon lassen. **Nicht-raffiniertes Bio Rapsöl aus mechanischer Erstpressung ist jedoch gesund und kann problemlos verwendet werden.**

Das **kaltgepresste Sonnenblumenöl** ist sehr reich an Vitamin E und enthält genügend von der essenziellen Linolsäure, eine mehrfach ungesättigte, Omega-6-Fettsäure.

Das **kaltgepresste Olivenöl** ist sehr reich an Vitamin E und K und hat einen hohen Anteil der einfach ungesättigten Ölsäure, der Omega-9 Fettsäure, welche arterienschützend und herzfrendlich ist.