

Leckere kalorienarme Dressings: So wird jeder Salat zum Genuss!

Erfahren Sie, wie Sie mit Peter Lehner und Philipp Jelinek kalorienarme Salatdressings selbst zubereiten und gesunde Ernährung genießen.

Krone AT, Österreich - Am 5. Februar 2025 strahlte ein spannendes Kochduell aus der Showküche, in dem Chefkoch Peter Lehner dem Zuschauer Philipp Jelinek die Zubereitung eines kalorienbewussten Caesar Salats näherbrachte. In dieser besonderen Ausgabe wurde die LIGHT-Version von Mayo verwendet, um gesunde Alternativen zu präsentieren. Die Zubereitung des Dressings, das mit LIGHT Mayonnaise, Joghurt, Kapernbeeren und Parmesan verfeinert wird, soll die Geschmacksknospen kitzeln und gleichzeitig auf die Figur achten. Laut **krone.at** ist die Kombination einzigartig und lässt sich leicht nachmachen.

Gesunde Salatdressings im Fokus

Die Tipps von **We-Go-Wild.com** ergänzen die Show mit hilfreichen Rezepten für kalorienarme Salatdressings. Die Leser erfahren, dass handelsübliche Dressings oft hohe Kalorienzahlen aufweisen, die die Gesunderhaltung eines Salates gefährden. Anstelle von fettreichen Mayonnaisen kann man mit kreativen DIY Dressings, die auf Joghurt oder hochwertigen Ölen basieren, viele Kalorien sparen und den Salat geschmacklich aufwerten.

Die Verwendung frischer Kräuter und natürlicher Zutaten anstelle von industriellen Produkten bietet nicht nur geschmackliche Highlights, sondern auch eine gesündere

Alternative. So wird ein einfacher gemischter Salat in kürzester Zeit zu einer leckeren Mahlzeit, die kaum Kalorien enthält. Mit den vorgestellten Ideen und leicht umsetzbaren Rezepten bleibt der Salat abwechslungsreich und gesund – die perfekte Lösung für alle, die auf ihre Ernährung achten und trotzdem Genuss erleben wollen.

Details	
Ort	Krone AT, Österreich
Quellen	• www.krone.at • www.we-go-wild.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at