



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Apfel-Möhren-Saft

Zutaten

3 Stück(e) Möhre

1.5 Stück(e) Apfel

0.5 Teelöffel Omega-3 Leinöl

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 118 kcal

Zubereitung

1. Gewaschene Möhren und Äpfel in der Saftzentrifuge (Entsafter) entsaften.
2. Das Dr. Budwig Omega-3 Leinöl hinzugeben und gut verrühren.