



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Apfel-Möhrentrester-Bowl mit Sprossen und Blüten

### Zutaten

0.5 Zitrone

2 cm Ingwer und Kurkuma

2 Esslöffel Omega-3 DHA+EPA Öl Maracuja (250 ml)

3 Große(s) Bio Möhren

1 Esslöffel Apfelessig

2 Mittelhgroße(s) Äpfel

0.5 Zehe(n) frischer Knoblauch

1 Handvoll Feldsalat

40 g Luzernesprossen

3 essbare Blüten

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

---

### Zubereitung

**Gesamtzeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 334 kcal

1. Das Obst sowie Ingwer und Kurkuma gründlich waschen und ungeschält in grobe Stücke zerteilen.
2. Alles nacheinander in den Entsafter geben, anschließend in ein Glas füllen und optional mit Dr. Budwig Leinöl anreichern.
3. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
4. Anschließend das Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Maracuja mit dem gehackten Knoblauch mischen, so dass sich die schwefelhaltigen Aminosäuren aus dem Knoblauch mit den Fettsäuren aus dem Omega-3-Öl verbinden.
5. Dann Apfelessig, Senf und etwas Honig dazugeben und mit grobem Pfeffer abschmecken.
6. Salat waschen und mit der Hälfte des Dressings vermengen, in eine Schale geben.
7. Übrig gebliebenen Trester mit dem restlichen Dressing mischen und neben dem grünen Salat platzieren.
8. Blüten und Sprossen als Topping über die Bowl geben.