



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)

---



## Bohnensalat Original Öl-Eiweiß-Kost

### Zutaten

1 Teelöffel Milch oder Buttermilch

3 Prise(n) bunter Pfeffer oder Paprikapulver

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

250 g grüne Bohnen

1 Teelöffel gestr. Bohnenkraut

1 Teelöffel Shoyu-Sojasauce

1 Stück(e) Zwiebel(n)

---

### Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, von den Fäden und Endstücken befreien und je nach Größe halbieren oder dritteln.
2. Mit wenig Wasser und etwas Bohnenkraut bissfest dünsten oder dämpfen.

---

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 199 kcal

3. In der Zwischenzeit die Marinade herstellen.
4. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Milch oder Buttermilch, fein gewürfelte Zwiebeln und die Shoyu-Sojasauce miteinander verrühren.
5. mlt Paprikapulver und buntem Pfeffer abschmecken.
6. Die gegarten oder gedämpften grünen Bohnen abkühlen lassen und mit der Marinade mischen.
7. Den Bohnensalat gut durchziehen lassen und servieren.