



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Bunter Möhren-Schicht-Reis

Zutaten

60 g Wild-Naturreis

3 Mittelgroße(s) Möhren (je eine gelbe, violette und orange)

2 Zweig(e) Koriander

1 Kleine(s) Apfel

100 g Hüttenkäse

1 Etwas Salz, Pfeffer, Honig

1 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel Dr. Budwig Schwarzkümmelöl

2 Esslöffel Apfelsaft

2 Esslöffel Apfelessig

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 609 kcal

Zubereitung Bunter Möhren-Schicht-Reis

1. Den Wild-Naturreis waschen und mit doppelter Menge Wasser ca. 30 Minuten gar kochen.
2. Die Möhren schälen und raspeln.
3. Den Koriander waschen und hacken.
4. Den Apfel waschen, raspeln und mit dem Hüttenkäse vermengen.
5. Mit etwas Salz und Pfeffer sowie nach Belieben mit Honig würzen.
6. Alles in einem Glas schichten.

Zubereitung Apfel-Dressing

1. Für das Dressing Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Dr. Budwig Schwarzkümmelöl, Apfelessig und Apfelsaft vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Honig süßen.
3. Das Dressing separat mitnehmen und kurz vor dem Verzehr über den Möhren-Schicht-Reis geben.