



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)

---



## Karotten-Apfel-Rohkost Original Öl-Eiweiß-Kost

### Zutaten

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

6 Mittelgroße(s) Karotten

1 Esslöffel frisch gemahlene Haselnüsse

2 Mittelgroße(s) Äpfel

---

**Gesamtzeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 268 kcal

### Zubereitung

1. Äpfel schälen und entkernen.
2. Karotten schälen und beides grob raspeln.
3. Geriebene Äpfel und Karotten mit Zitronensaft, Dr. Budwig Omega-3 Öl und den Haselnüssen vermengen, kurz durchziehen lassen und genießen.