



DR. JOHANNA
BUDWIG

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