



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Kürbissaft mit Apfel

Zutaten

50 g roter Hokkaido

50 g grüner Hokkaido

2 Knolle(n) Ingwer

1 Esslöffel Hanföl

50 g Apfel

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 147 kcal

Zubereitung

1. Die Kürbisse, die Äpfel und die Kurkumaknollen waschen und gut trocknen.
2. Die Kürbisse halbieren, entkernen, schälen und in große Stücke schneiden.
3. Von den Äpfeln den Stil entfernen und in Viertel schneiden.

4. Anschließend die Kürbis- und Apfelstücke sowie die ungeschälten Kurkumaknollen in den Entsafter geben.
5. Im Anschluss 1 EL Hanföl unterrühren und mit etwas Chilipulver bestreuen.