



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)

---



## Orangen-Tomatensuppe

### Zutaten

1 Prise(n) Meersalz

300 g reife Strauchtomaten

2 Teelöffel Omega-3 Streichfett Natur

500 ml Bio Orangensaft

---

**Gesamtzeit:** 20 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 238 kcal

### Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, entkernen, schneiden und mit Meersalz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend alles im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen, so dass die Schale aus dem Püree entfernt wird.
3. Erhitzen Sie das entstandene Püree vorsichtig, geben Sie den Orangensaft hinzu und schmecken Sie mit Agavendicksaft und Meersalz ab.

4. Dr. Budwig Streichfett kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.
5. Mit Pinienkernen bestreuen und genießen.