



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Rote-Bete-Apfel-Salat

Zutaten

- 1 Teelöffel Agavendicksaft
 - 1 Mittelgroße(s) herber Apfel (Äpfel) (Cox Orange, Boskop)
 - 2 Esslöffel Apfelsaft
 - 2 Esslöffel Omega-3 Leinöl
 - 2 Mittelgroße(s) Knolle(n) Rote Bete
 - 1 Prise(n) Salz
 - 2 Esslöffel Apfelessig
-

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 204 kcal

Zubereitung

1. Die Rote Bete und den Apfel waschen, schälen und grob raspeln.
2. Aus dem Apfelsaft, Essig, Dr. Budwig Omega-3 Öl, Salz und Agavendicksaft eine Marinade herstellen und unter den Salat mischen.

3. Ggf. nochmals abschmecken und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.