



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.