



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)

---



## Rote-Bete-Linsen-Salat

### Zutaten

30 g Belugalinsen

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Mittelgroße(s) Knolle Rote Bete

1 Mittelgroße(s) Apfel

Etwas Frühlingszwiebeln

1 Teelöffel frischer Zitronensaft

---

### Zubereitung

1. Die Belugalinsen waschen und ca. 25-30 Minuten in doppelter Wassermenge (60-80ml Wasser) garen und abkühlen lassen.

2. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und unter die abgekühlten Linsen geben.

---

**Zubereitungszeit:** 10 min

**Kochzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 348 kcal

3. Rote Bete und Apfel gründlich waschen (ggf. schälen) und grob raspeln.
4. Alles zu den Linsen geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Nun das Dr. Budwig Omega-3 Leinöl unter den Salat rühren und mit Zitrone abschmecken.