



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Sauerkraut-Rohkost

Zutaten

1 Handvoll Trauben

1 Mittelgroße(s) Apfel

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2 Esslöffel Sesam

300 g rohes Sauerkraut

1 Mittelgroße(s) Karotte

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 249 kcal

Zubereitung

1. Rohes Sauerkraut klein schneiden.

2. Apfel schälen und entkernen.

3. Karotte schälen und grünen Strunk entfernen.

4. Beides hobeln.

5. Trauben waschen, gegebenenfalls klein schneiden und entkernen.

6. Alles mit Dr. Budwig Omega-3 Öl Ihrer Wahl vermischen
und mit leicht geröstetem Sesam bestreuen.