



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)

---



## Spinat-Äpfel-Saft mit Dr. Budwig Leinöl

### Zutaten

- 250 g Blattspinat
- 1.5 Stück(e) Äpfel
- 1 cm Ingwer oder Kurkuma nach Bedarf
- 1 Esslöffel Dr. Budwig Leinöl

---

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 148 kcal

---

### Zubereitung

1. Blattspinat waschen, Äpfel waschen und entkernen.
2. Alles miteinander in den Entsafter geben und Saft pressen.
3. Bei Bedarf gerne noch durch Ingwer oder Kurkuma ergänzen.
4. Anschließend Dr. Budwig Leinöl hinzufügen, eine Prise Pfeffer zugeben, umrühren und genießen.