



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Spinat-Apfel-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.