



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)

---



## **Staudensellerie-Apfel-Saft mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl**

### **Zutaten**

400 g Staudensellerie

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

200 g süßliche Äpfel

2 cm frischer Ingwer

---

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 243 kcal

### **Zubereitung**

1. Den Staudensellerie waschen, putzen und je nach Saftpresse, etwas zerkleinern.
2. Die Äpfel waschen und entkernen.
3. Ingwer waschen.
4. Staudensellerie und Äpfel nach und nach durch den Entsafter pressen.

5. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl einrühren und möglichst direkt genießen.