



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Tomate-Karotte-Apfel-Saft mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl

Zutaten

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2.5 Stück(e) Karotten

2 Mittelgroße(s) Tomaten

1 Stück(e) Apfel

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 110 kcal

Zubereitung

1. Karotten waschen, die Tomaten waschen und jeweils den Strunk entfernen, Äpfel waschen und entkernen.

2. Alles nach und nach in den Entsafter geben und den Saft pressen.

3. Anschließend Dr. Budwig Omega-3 Leinöl hinzufügen, umrühren und direkt genießen.