



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)

---



## Tomatensalat, indischer Art Original Öl-Eiweiß-Kost

### Zutaten

2 Prise(n) Rosenpaprika

0.5 Teelöffel Honig

2 Esslöffel Wasser

125 g Tomaten

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Prise(n) Salz

1 Esslöffel Kokosraspeln

1 Prise(n) Pfeffer

2 Teelöffel Apfelessig

---

### Zubereitung

1. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

---

**Gesamtzeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 189 kcal

2. Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Apfelessig, Honig, Pfeffer, Paprika und Salz ein Dressing herstellen und über die Tomaten geben.

3. Kokosraspeln in einen Mixer geben und mit der Tasse Wasser fein pürieren.

4. Anschließend über den Tomatensalat geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.