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



Rübensaft

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 135 kcal

Zutaten

3 Mittelgroße(s) Möhren

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

4 Mittelgroße(s) Orangen, ausgepresst

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Mittelgroße(s) Äpfel

2 Mittelgroße(s) rote Bete

1 Stück(e) Ingwer

Zubereitung

1. Rote Bete gründlich waschen bis keine Erde mehr vorhanden ist, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden.

2. Falls nötig, die Rübe leicht schälen.

3. Apfel und Möhre waschen.

4. Das Kerngehäuse des Apfels und den grünen Strunk der Möhre entfernen.

5. Ingwer ebenfalls schälen.

6. Obst und Gemüse mit einem Entsafter entsaften.

7. Je nach Gerät enthält man mehr oder weniger Saft.

8. Den Saft am besten direkt verzehren oder in einer dunklen Flasche bis zu 24 Stunden in dem Kühlschrank aufbewahren.