



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Fitnessdrink

Zutaten

- 2 Mittelgroße(s) Möhren
- 1 Mittelgroße(s) Orange
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 4 Esslöffel Omega-3 Leinöl
- 1 Mittelgroße(s) Apfel
- 1 l Orangensaft
- 1 Mittelgroße(s) Banane

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 324 kcal

Zubereitung

1. Obst und Gemüse waschen.
2. Das Grün der Möhre entfernen, Apfel entkernen, Orange und Banane schälen und alles in Stücke schneiden.
3. Zunächst die Möhren und das Obst in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab pürieren.

4. Anschließend die Haferflocken und den Orangensaft zugeben und nochmals pürieren.

5. Den Fitnessdrink in Gläser umfüllen und pro Glas 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl zugeben und kräftig umrühren.