



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)

---



## Obstsalat mit Granatapfel und Budwig Joghurt

### Zutaten

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

0.3 Mittelgroße(s) Granatapfel

25 g Walnüsse

75 g Naturjoghurt, 3,5%

1 Halbe(s) Orange oder Mandarine

1 Mittelgroße(s) Apfel

---

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 461 kcal

---

### Zubereitung

1. Die Orange oder Mandarine schälen und in mundgerechte Stücke zerteilen.
2. Der Saft, der dabei austritt, sollte möglichst aufgefangen und mit in den Salat gegeben werden.
3. Den Apfel waschen.

4. Anschließend entkernen und würfeln.
5. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen.
6. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
7. Die Walnusskerne grob hacken und über die Früchte streuen.
8. Zum Schluss Dr. Budwig Omega-3 Leinöl gründlich mit dem Joghurt verrühren und über den Salat geben.