



Heike Lehmann · Bremer Straße 2 · 15234 Frankfurt (O) · Fon 03 35. 6 06 79 49 · www.heilehaus-ffo.de

Möhren – Mandelhonig auf Apfelscheiben

- 125 g Möhren
- 75 g Mandeln
- 50 g Ghee
- 1 Eßl Honig
- 1 Eßl Zitronensaft und abgeriebene Schale einer Zitrone
- 2 – 4 saure Äpfel

Möhren fein raspeln, Mandeln sehr fein mahlen
Alle Zutaten vermengen und auf Apfelscheiben anrichten.

entspannen wohlfühlen vitalisieren