

Jetzt probieren!

Dr. Budwig Porridge mit Omega-3 Öl und Energiemix

Wenn Dr. Budwig Porridge mit der Kraft der wertvollen Omega-3 Öle ergänzt wird, ist es **das beste Frühstück der Welt**. Dazu werden 2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Öl unter das fertige Porridge gerührt und mit dem Dr. Budwig Energiemix Topping ergänzt.



Köstliche Rezeptidee für dein Frühstück: Protein Porridge mit Birne

Zutaten für 1 Portion:

- 180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser
- 4 EL Dr. Budwig Protein Porridge
- 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl
- ½ Birne
- 1 EL Dr. Budwig Energiemix

Zubereitung: Dr. Budwig Protein Porridge in Pflanzendrink, Milch oder Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1-2 Min. köcheln lassen. Abkühlen lassen. 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl unterrühren. Porridge mit Birnenspalten und Dr. Budwig Energiemix verfeinern.



Tipp: Als **Overnights Oats** Dr. Budwig Porridge am Vorabend anrühren. Dazu sind 120 ml Flüssigkeit ausreichend. Öl, Topping und Obst werden kurz vor dem Verzehr dazugegeben.

wissen was stärkt

Dr. Johanna Budwig GmbH
An den Kolonaten 2-4
26160 Bad Zwischenahn
www.dr-johanna-budwig.de



Der gesunde Start in den Tag
**Entdecke das
Budwig Porridge**

wissen was stärkt



Das beste Frühstück der Welt

Unser Frühstück liefert dem Körper alle wichtigen Nährstoffe und ist die Grundlage für einen gesunden Tag. Das **Budwig Porridge wird mit Pflanzendrink, Milch oder Wasser einfach in fünf Minuten zubereitet** und ver-

sorgt dich mit **pflanzlichem Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten** für ein langes Sättigungsgefühl. Vitamin B1 und Mineralstoffe unterstützen deinen Energiestoffwechsel und dein Immunsystem.*

Alles, was du für den Tag brauchst.

komplexe Kohlenhydrate halten lange satt

reich an Ballaststoffen



mit pflanzlichen Proteinen

enthält Vitamin B 1 und Magnesium

glutenfrei

Wähle dein Lieblingsporridge

	✓	✓
Hafer- und Buchweizenflocken	✓	✓
Buchweizen gekeimt	✓	✓
Hanfsamen	✓	✓
Leinsamen	✓	✓
Sonnenblumenkerne		✓
pflanzliche Proteine	✓	✓
Crispies aus Sonnenblumenprotein		✓
glutenfrei und vegan	✓	✓
Dattelsüße	✓	
ungesüßt		✓
glutenfrei	✓	✓



NEU



* Magnesium und Vitamin B1 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



DE-ÖKO-039
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft