



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Apfel-Rhabarber Crumble mit fluffigem Vanillequark

Crumble

2 Stange(n) Rhabarber

3 Mittelgroße(s) Äpfel

1 Teelöffel Honig

0.5 Teelöffel Tonkabohne

2 Prise(n) Salz

125 g Budwig Porridge

4.5 Esslöffel Dinkel-Vollkornmehl

4 Esslöffel grob gemahlene Mandeln

2.5 Esslöffel Mandelstifte

3 Esslöffel Braten & Backen

2 Esslöffel Erdnussmus

1 Esslöffel Mohn

Quark

Zubereitungszeit: 25 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 465 kcal

2 Esslöffel Omega-3 Zellgold für die Frau

1 Stück(e) Mark einer Vanilleschote

125 g Magerquark

1 Esslöffel Milch

2 Esslöffel Mineralwasser

1 Teelöffel Ahornsirup

Zubereitung

1. Die Äpfel gründlich waschen, entkernen sowie Rhabarber putzen, schälen und beides in kleine Stücke schneiden.
2. Mit 1 TL Honig, Salz und etwas Tonkabohne marinieren, mindestens 10 Minuten durchziehen lassen. Backofen auf 160°C vorheizen.
3. In der Zwischenzeit das Crumble zubereiten. Dafür das Budwig Porridge mit Dinkelvollkornmehl, grob gemahlenen Mandeln und Mandelstiften vermengen.
4. Dr. Budwig Braten & Backen, Honig, Erdnussmus und eine Prise Salz dazugeben und kräftig mit den Händen durchkneten.
5. Anschließend das Crumble über die Äpfel und den Rhabarber geben, den Mohn darüber streuen und für 20 Minuten im Ofen backen.
6. Vanilleschote einritzen, Mark herauskratzen. Den Quark mit dem Vanillemark, Milch und Mineralwasser verrühren.

7. Anschließend Dr. Budwig Omega-3 Zellgold für die Frau unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist. Zum Schluss bei Bedarf mit etwas Ahornsirup süßen.