



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Aprikosen Schichtdessert

Zutaten

150 g Aprikosen

1 Messerspitze(n) Vanille

24 g Quinoa gepufft

140 g Joghurt nach Wahl (hier Sojajoghurt)

6 g Pistazien (gerne gesalzen)

2 Teelöffel Dr. Budwig DHA + EPA Omega-3 Öl Pur

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 5 min

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 391 kcal

Zubereitung

1. Die Aprikosen in kleine Stücke schneiden und mit 2 Esslöffeln Wasser 5 Minuten sanft köcheln lassen und anschließend pürieren.
2. Das Vanillepulver in den Joghurt rühren.
3. Den gepufften Quinoa, das Aprikosenpüree und den Joghurt in ein Glas schichten.

4. Mit Dr. Budwig DHA + EPA Omega-3 Öl und Pistazien
toppen.