



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Beeren Porridge mit Heidelbeere und Rote Bete Saft

Zutaten

4 Esslöffel Dr. Budwig Beeren Porridge

180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

100 g TK Wildheidelbeeren

50 ml Rote Bete Saft, bevorzugt frisch gepresst

2 Stück(e) Kumquats

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 DHA + EPA Öl Zitrone

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Zimt-Vanille

1 Teelöffel Joghurt

Zubereitungszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 720 kcal

Zubereitung

1. Dr. Budwig Beeren Porridge in Pflanzendrink, Milch oder Wasser einrühren.

2. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1-2 Min. köcheln lassen. Kurz abkühlen lassen.
3. Heidelbeeren mit Rote Bete Saft in einem Topf kurz erwärmen.
4. Kumquats in Scheiben schneiden.
5. Porridge in eine Schüssel füllen und 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl Zitrone unterrühren.
6. Porridge mit Rote Bete-Heidelbeeren, Kumquats, Joghurt und Dr. Budwig Energiemix Zimt-Vanille verfeinern.