



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Buchweizen-Puffer mit Rote Bete Püree

Zutaten

1 Esslöffel frische Kräuter

50 g Schafskäse

1 Kleine(s) Ei

60 g Buchweizen

1 Knolle(n) rote Bete

1 Esslöffel Linufit® Pur

1 Esslöffel Magerquark

1 Teelöffel Omega-3 Streichfett Natur

1 Große(s) Zwiebel

1 Große(s) Möhre

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 575 kcal

Zubereitung

1. Zubereitung - Buchweizen-Puffer: Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Buchweizen waschen und mit doppelter Menge Wasser gar kochen und gut abtropfen lassen.
3. Schafskäse zerbröseln und mit Möhre, Zwiebel, Ei, frischen Kräutern, Thymian , Buchweizen und Dr. Budwig Linufit pur gut vermengen.
4. Aus der Masse mit einem Esslöffel pro Portion ca. drei - vier Puffer auf ein Backblech mit Backpapier geben.
5. Bei 180°C Grad im Ofen (Unter-/ Oberhitze) ca. 20 Minuten backen.
6. Tipp: Wenn Sie mögen, können Sie die Puffermasse auch vorher pürieren - für eine homogene Konsistenz.
7. Zubereitung - Rote Bete Püree: Rote Bete mit Schale ca. 30 Minuten in Wasser ohne Salz kochen.
8. Schälen (vorsichtig Rote Bete färbt!).
9. Mit Dr. Budwig Omega-3 Streichfett Natur pürieren (eventuell etwas Wasser dazugeben) und den Magerquark unter die Masse heben.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Möhren schälen und raspeln.
12. Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden.
13. Kräuter nach Wahl waschen und fein hacken.