



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig Creme für Festtage

Zutaten

150 g Magerquark

2 Esslöffel frische Vollmilch

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Prise(n) Kakaopulver, pur

1 Teelöffel Honig

1 Prise(n) Kardamompulver

1 Prise(n) Salz

2 Esslöffel Linufit Pur

Zubereitung

1. Eine Budwig Creme aus Quark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Öl Ihrer Wahl zubereiten.

2. Honig, Kakao und Gewürze hinzufügen und unterrühren.

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 407 kcal

3. Die Budwig Creme in eine Schale füllen und Dr. Budwig Linufit Pur darüber streuen.
4. Mit Nüssen und Früchten garnieren.