



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

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 407 kcal

### 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.

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