



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## **Budwig Creme mit Aprikosen und gerösteten Kernen**

### **Budwig Creme mit Aprikosen und gerösteten Kernen**

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 362 kcal

150 g Magerquark

2 Esslöffel Milch oder Pflanzendrink

1 Teelöffel Lavendelhonig oder anderer flüssiger Honig

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Zellgold für die Frau

2 Stück(e) reife Aprikosen

1 Esslöffel Sonnenblumen- und Kürbiskerne

optional: einige Lavendelblüten

---

### **Budwig Creme mit Aprikosen und gerösteten Kernen**

1. Aus Magerquark, Milch, Honig und Omega-3 Öl eine Budwig Creme herstellen. Dafür alles in eine Schüssel

geben und glatt rühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.

2. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe langsam rösten. Währenddessen die Aprikosen waschen und in Spalten schneiden.

3. Die fertige Budwig Creme in eine Schale geben, mit den gerösteten Kernen, den Aprikosenspalten und evtl. mit einigen Lavendelblüten garnieren und genießen!