



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Budwig Creme mit Aprikosen und gerösteten Kernen

Budwig Creme mit Aprikosen und gerösteten Kernen

Gesamtzeit: 10 min

150 g Magerquark

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 Esslöffel Milch oder Pflanzendrink

Portionen: 1

1 Teelöffel Lavendelhonig oder anderer flüssiger Honig

Kalorien p.P.: 362 kcal

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!