



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 Blaubeeren und Walnüssen

### Zutaten

2 Esslöffel Energiemix Granatapfel-Aronia

2 Handvoll Blaubeeren

150 g Magerquark

2 Esslöffel frische Milch

1 Esslöffel Walnüsse

2 Esslöffel Zellgold Wechseljahre

---

### Zubereitung

1. Dr. Budwig Energiemix Granatapfel-Aronia in ein Gefäß füllen.
2. Blaubeeren waschen, trocknen und auf die Dr. Budwig Energiemix Granatapfel-Aronia-Schicht verteilen.

---

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 502 kcal

3. Quark, Milch, Dr. Budwig Omega-3 Öl und dem Honig zusammen rühren.

4. Die Budwig Creme über die Blaubeer-Schicht geben und mit den Walnüssen bestreuen.