



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

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



## Budwig Creme mit frischen Früchten

### Zutaten

1 Handvoll frische Früchte der Saison

2 Esslöffel Linufit® Energiemix, z.B. Dr. Budwig Energiemix  
Zimt-Vanille

150 g Magerquark

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Leinöl

2 Esslöffel frische Vollmilch

1 Teelöffel Honig

### Zubereitung

1. Den Quark mit der Milch glattrühren, das Dr. Budwig Omega-3 Öl Ihrer Wahl hinzufügen und unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.

2. Abschließend mit Honig süßen.

3. Nun die Quark-Leinöl-Creme mit dem Obst anrichten  
und mit Dr. Budwig Linufit Energiemix bestreuen.