



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.

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 457 kcal

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