



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig Creme mit Kirschen

Zutaten

80 g süße Kirschen

8 Stück(e) Mandeln

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Zellgold

2 Esslöffel frische Vollmilch

150 g Quark

2 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix

Zubereitung

1. Die Kirschen waschen, halbieren und entkernen.
2. Die Mandeln grob hacken.
3. Eine Budwig Creme aus Quark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Zellgold Öl nach Wahl zubereiten und nach Belieben mit Honig süßen.

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 410 kcal

4. Die halbierten Kirschen in ein Schälchen oder ein Glas platzieren.
5. Anschließend mit Budwig Creme auffüllen, Dr. Budwig Energiemix dazugeben und genießen.