



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

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 410 kcal

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.

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