



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig Creme mit Knusperflocken

Zutaten

1 Esslöffel zarte Haferflocken

1 Teelöffel Honig

1 Mittelgroße(s) Apfel

25 ml Wasser

0.3 Teelöffel Zimt

125 g Magerquark

2 Esslöffel frische Vollmilch

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Linufit® Energiemix Zimt-Vanille

1 Esslöffel gehackte Mandeln

Zubereitung

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 359 kcal

1. Für die Hafer-Knusper-Flocken: Haferflocken bei mittlerer Hitze ohne Fett leicht anrösten.
2. Honig dazugeben, leicht karamellisieren und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Den Apfel / die Äpfel würfeln und mit Wasser bei geringer Hitze andünsten (ca. 5 Min.
4. Zimt hinzufügen und ebenfalls abkühlen lassen.
5. Quark, Milch, Honig und Dr. Budwig Omega-3 Öl in den Mixtopf geben und 12 Sek. auf Stufe 4 vermischen. Es sollte nach dem Rührvorgang kein Öl mehr sichtbar sein.
6. Mandeln und Dr. Budwig Linufit Energiemix Zimt-Vanille mischen.
7. Apfelstücke, Budwig Creme und Mandel-Energiemix-Mischung abwechselnd in ein Glas schichten.
8. Zum Schluss mit den Hafer-Knusperflocken garnieren.