



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig Creme mit Kürbis- Apfel-Karamell

Zutaten

1 Stück(e) Apfel

100 g Kürbis

1 Stück(e) Medjool Dattel

1 Teelöffel Zimt

150 g Magerquark oder Sojaquark

2 Esslöffel (pflanzliche) Milch

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix

3 Stück(e) Walnüsse

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 237 kcal

Kürbis-Apfel-Karamell

1. Für das Kürbis-Apfel-Karamell den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis und den Apfel entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit der Dattel in eine ofenfeste Form geben. Im Backofen etwa 30 Minuten weich garen.
3. Zimt dazugeben und alles mit einem Mixer oder Stabmixer pürieren.

Budwig Creme

1. Für die Budwig Creme den Quark in eine Schüssel geben. Milch und Dr. Budwig Omega-3 Öl hinzufügen.
2. Glattrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
3. Zum Servieren den Dr. Budwig Energiemix in ein Glas geben. Die Budwig Creme und das Kürbis-Apfel Karamell schichtweise darauf verteilen. Mit Walnüssen toppen.