



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig Creme mit Kürbiskernöl- Pflaumenkompott

Zutaten

150 g Magerquark oder Sojaquark

2 Esslöffel (pflanzliche) Milch

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

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix

5 Stück(e) Pflaumen

2 Stück(e) Nelken

2 Esslöffel Wasser

1 Teelöffel Zimt

1 Esslöffel Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl

Budwig Creme

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 270 kcal

1. Für die Budwig Creme den Quark in eine Schüssel geben.
2. Milch und Omega-3 Öl hinzufügen.
3. Glattrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.

Kompott

1. Für das Kompott die Pflaumen waschen und entkernen.
2. Mit Zimt, Nelken und Wasser in einen Topf geben und 10 Minuten bei mittlerer Temperatur einkochen.
3. Das Kürbiskernöl dazugeben und unterrühren.
4. Die Budwig Creme mit Kürbiskernöl-Pflaumenkompott und Energiemix garnieren und genießen.