



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig Creme mit Protein Porridge und Erdbeeren

Zutaten

2 Esslöffel Dr. Budwig Protein Porridge

2 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix

4 Esslöffel Magerquark oder Sojaquark

2 Esslöffel (pflanzliche) Milch

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Öl Maracuja

200 g Erdbeeren

Zubereitungszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 736 kcal

Zubereitung

1. Dr. Budwig Porridge, Dr. Budwig Energiemix, Quark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Öl in eine Schüssel geben und alles glattrühren bis kein Öl mehr sichtbar ist.
2. Einige Erdbeeren zur Seite legen. Den Rest zu Erdbeersauce pürieren.

3. Die Budwig Creme mit Erdbeersauce und den restlichen Erdbeeren garnieren und genießen.