



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

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



## Budwig Creme mit saisonalen Beeren

### Budwig Creme

150 g Magerquark

1 Teelöffel Honig

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

100 g frische gemischte Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 216 kcal

### Topping

1 Esslöffel frische gemischte Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Granatapfel-Aronia

## Budwig Creme mit frischen Sommerbeeren

1. Zuerst werden die Beeren gründlich gewaschen. Von den gewaschenen Beeren wird etwa 1 EL zur Seite gelegt.
2. Den Magerquark und die übrigen frischen Beeren in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Honig, und Dr. Budwig Omega-3 DHA + EPA Öl Zitrone dazu geben und alles nochmal verrühren, bis das Öl nicht mehr zu sehen ist.
3. Die Budwig Creme nun in eine Schale füllen, mit den zurückgelegten Beeren und dem Dr. Budwig Energiemix Granatapfel-Aronia bestreuen und frisch genießen!

**Tipp:** Für diese Budwig Creme kann man alle Beeren verwenden, die gerade Saison haben. Um es noch abwechslungsreicher zu gestalten, kann man auch das Dr. Budwig Omega-3 DHA + EPA pur oder mit Maracujageschmack verwenden.