



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

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



## Budwig Creme mit Trauben und Dr. Budwig Linufit

### Zutaten

6 Stück(e) Trauben

1 Esslöffel Dr. Budwig Leinöl

2 Esslöffel Dr. Budwig Linufit®

120 g Magerquark

2 Esslöffel frische Vollmilch

1 Teelöffel Honig

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 342 kcal

### Zubereitung

1. Den Quark mit der Vollmilch glattrühren. Dr. Budwig Leinöl und Honig hinzufügen und unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
2. Die Trauben waschen und halbieren.
3. Die Budwig Creme mit Trauben in ein Schale geben.

4. Zuletzt Dr. Budwig Linufit darüber streuen und genießen!