



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Budwig Creme Rhabarber-Himbeer Kompott

Zutaten

0.5 Stange(n) Rhabarber

100 g Himbeeren, frisch oder TK

2 Teelöffel Honig

150 g Magerquark oder Sojaquark

2 Esslöffel Milch oder Hafermilch

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Öl Zitrone

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Dattel-Hanf

Zubereitungszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 415 kcal

Zubereitung

1. Den Rhabarber putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit 2 EL Wasser in einen Topf geben, ca. 5 Minuten weich köcheln.

2. 1 Löffel Honig unterrühren und zum Schluss die Himbeeren dazugeben.
3. Quark, Milch, Dr. Budwig Omega-3 Öl und Honig in eine Schale füllen. Alles glattrühren bis kein Öl mehr sichtbar ist.
4. Die Budwig Creme mit Rhabarber-Himbeer-Kompott und mit Dr. Budwig Energiemix garnieren und genießen.