



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Budwig Curry-Dip

### Zutaten

- 1 Messerspitze(n) Kurkuma
  - 2 Prise(n) Salz, Pfeffer, gemahlene Chilliflocken
  - 1 Esslöffel Omega-3 Leinöl
  - 1 Esslöffel Fermentgold Pur
  - 30 g Frischkäse
  - 1 Stück(e) Knoblauchzehe
  - 100 g Magerquark
  - 2 Teelöffel Curry
- 

**Gesamtzeit:** 5 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 186 kcal

### Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Quark und Frischkäse verrühren und anschließend Dr. Budwig Omega-3 Leinöl dazugeben und mixen.
3. Mit den Gewürzen abschmecken.

4. Ist der Dip etwas zu feste, ggf. etwas Dr. Budwig  
Fermentgold oder Wasser dazugeben und nochmals kurz  
verrühren.