



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Budwig Curry-Dip

Zutaten

1 Messerspitze(n) Kurkuma

2 Prise(n) Salz, Peffer, gemahlene Chilliflocken

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Fermentgold Pur

30 g Frischkäse

1 Stück(e) Knoblauchzehe

100 g Magerquark

2 Teelöffel Curry

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.