



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 Dip provençale

### Zutaten

- 1 Esslöffel Kräuter der Provence
- 2 Prise(n) Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 100 g Magerquark
- 1 Esslöffel Ziegenfrischkäse
- 2 Esslöffel frische Vollmilch
- 2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

---

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 219 kcal

---

### Zubereitung

1. Die Kräuter ggf. waschen und hacken.
2. Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Quark, Ziegenfrischkäse und Vollmilch einen geschmeidigen Dip anrühren.
3. Die gehackten Kräuter und Gewürze zugeben und abschmecken.