



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 219 kcal

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

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.