



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Budwig Erdbeer-Smoothie

Zutaten

100 g frische Erdbeeren

1 Mittelgroße(s) Bio-Limette

3 Esslöffel Magerquark

100 ml frische Vollmilch

1 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Zweig(e) frische Minze

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 283 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen.
2. Die Limette waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
3. Den Saft einer halben Limette auspressen.

4. Die Erdbeeren, 1 Teelöffel Limettenabrieb, Quark, Honig, Milch in einem Mixer zu einer sämigen Konsistenz mixen.

5. Nun das Dr. Budwig Omega-3 Öl dazugeben und mit einem Löffel leicht unterrühren, sodass kein Öl mehr sichtbar ist.

6. Den Smoothie in ein Glas gießen und mit einer Erdbeere und Minze dekorieren.