



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 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.