



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Budwig Honig-Senf-Dip

Zutaten

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Petersilie

0.5 Teelöffel Honig

100 g Magerquark

2 Prise(n) Pfeffer

2 Prise(n) Kräutersalz

1 Esslöffel frische Vollmilch

2 Teelöffel Senf

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

3. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Quark und der Milch gut vermischen.

4. Alle weiteren Zutaten hinzufügen, gut verrühren und abschmecken.