



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
-

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 134 kcal

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.