



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

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



## Budwig Minze-Limette-Dip

### Zutaten

100 g Magerquark

4 Blatt frische Minze

2 Esslöffel frische Vollmilch

0.5 Stück(e) Limetten und Abrieb

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 138 kcal

### Zubereitung

1. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Quark und der Milch verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.

2. Die Limette (-n) waschen und pressen bzw. etwas Schale abreiben.

3. Die Minze waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.

4. Alles unter den Budwig Dip rühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und ggf. mit etwas Honig

abschmecken.