



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Budwig Müsli die vegane Alternative

Zutaten

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

120 ml Wasser

3 Esslöffel Budwig Porridge

1 Esslöffel Hirseflocken

1 Stück(e) Apfelsine

1 Esslöffel Linufit® Pur

1 Esslöffel Haselnüsse

Zubereitung

1. Wasser erhitzen und die verschiedenen Flocken miteinander mischen.

2. In der Zwischenzeit die Apfelsine schälen und in Streifen schneiden.

3. Das heiße Wasser über die Mischung gießen und ziehen lassen.
4. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl und ggf. Agavendicksaft unterrühren.
5. Mit Dr. Budwig Linufit Pur, Haselnüssen und Apfelsinenscheiben anrichten und genießen.