



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.

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 314 kcal

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.