



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

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



## Budwig Porridge mit Heidelbeeren

### Zutaten

4 Esslöffel Dr. Budwig Vital Porridge

150 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Granatapfel-Aronia

100 g Blaubeeren

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 DHA + EPA Öl

**Zubereitungszeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 380 kcal

### Optional

50 g Joghurt

### Zubereitung

1. Dr. Budwig Vital Porridge mit Wasser und Joghurt gut verrühren.

2. Luftpfecht verschlossen 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### **Am nächsten Morgen**

1. Dr. Budwig Omega-3 Öl hinzufügen und verrühren. Blaubeeren dazugeben und mit Dr. Budwig Energiemix toppen.