



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

Optional

50 g Joghurt

Zubereitungszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 380 kcal

Zubereitung

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

2. Luftdicht 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.