



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig-Schichtcreme mit Aprikosenpüree

Zutaten

1 Handvoll Aprikosen

1 Messerspitze(n) Vanillemark

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

150 g Magerquark

2 Esslöffel Milch

1 Teelöffel Honig

1 Teelöffel Kakaopulver

1 Esslöffel Kokosflocken

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Granatapfel-Aronia

Zubereitung

1. Die Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und fein pürieren sowie mit Vanillemark abschmecken.

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 5 min

Gesamtzeit: 10 min

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 477 kcal

2. Aus dem Dr. Budwig Omega-3 Öl, Quark, Milch und Honig eine geschmeidige Creme zubereiten. Die Hälfte der Creme mit dem Kakaopulver verrühren und die andere Hälfte mit den Kokosflocken mischen.

3. In einem Schälchen oder Glas zunächst die Kakaocreme geben, dann den Dr. Budwig Energiemix, das Aprikosenpüree und anschließend die Kokoscreme darauf schichten. Das ganze nach Belieben dekorieren und genießen.