



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Budwig Schokoladeneis

### Zutaten

100 g Magerquark

2 Esslöffel frische Vollmilch

1 Teelöffel Honig

1 Teelöffel Omega-3 Leinöl

50 g aufgelöste Zartbitter-Schokolade (75% Kakao-Anteil), alternativ: Kakaopulver

---

**Gesamtzeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 490 kcal

---

### Zubereitung

1. Den Quark mit Milch, Honig und Dr. Budwig Omega-3 Leinöl zu einer Creme glatt rühren.
2. Die Zartbitterschokolade schmelzen und mit der Budwig Creme verrühren.
3. Die Budwig Creme-Schokoladen-Masse in eine flache Schale geben und für ca. 2 Stunden in den Gefrierschrank geben.

4. Das fertige Eis zur Kugel formen und genießen.