



DR. JOHANNA
BUDWIG

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