



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)

---



## Bunter Eiersalat

### Zutaten

0.5 Bündel Schnittlauch

0.5 Bündel Radieschen

80 g Magerquark

3 Mittelgroße(s) hartgekochte Eier

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Mittelgroße(s) Paprika

3 Esslöffel Omega-3 Leinöl

0.5 Teelöffel Akazienhonig

2 Esslöffel frische Vollmilch

1 Esslöffel Tamari-, oder eine andere milde Sojasauce

---

### Zubereitung

1. Die hartgekochten Eier von der Schale befreien und grob würfeln.

---

**Gesamtzeit:** 20 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 593 kcal

2. Die Paprika putzen, waschen und würfeln.
3. Die Radieschen putzen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden.
5. Alles in einer Schale miteinander mischen.
6. Aus dem Magerquark, der Milch, dem Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, dem Senf, dem Zitronensaft, der Soja-Sauce und dem Honig eine Salatsauce herstellen.
7. Dafür alle Zutaten schnell miteinander verquirlen bis kein Öl mehr sichtbar ist und eine glatte Konsistenz entsteht.
8. Nun die Salatsauce zu der Eiern-Gemüse-Mischung geben und vorsichtig unterrühren.
9. Mit Pfeffer und evtl. noch etwas Salz abschmecken und servieren.