



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)

---



## Fruchtiger Budwig Birnen Dip

### Zutaten

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Stängel Petersilie

0.3 Stück(e) Birne

---

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 167 kcal

### Zubereitung

1. Die Birne (-n) waschen, entkernen und pürieren oder in feine Würfel schneiden.
2. Die Petersilie waschen und hacken.
3. Das Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Quark verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
4. Anschließend die Birne und die Petersilie unterrühren und abschmecken.