



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Gewürz-Porridge

Zutaten

1 Stück(e) Birne

1 Teelöffel Budwig Braten & Backen

4 Esslöffel Dr. Budwig Protein Porridge

180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

1 Stück(e) Orangen Abrieb und Saft

2 Esslöffel Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone

Porridge Topping von Gewürzmühle Brecht

Topping

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Zimt-Vanille

Granatapfelkerne

Zubereitung

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 535 kcal

1. Die Birne halbieren. Dr. Budwig Braten und Backen in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Birne darin mit der Schnittseite nach unten 5 Minuten anbraten. Wenden und 5 Minuten gar ziehen lassen.

2. Das Dr. Budwig Porridge in Pflanzendrink, Milch oder Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1-2 Min. köcheln lassen.

Kurz abkühlen lassen und den Orangensaft und den - abrieb unterrühren

3. In eine Schüssel füllen, 1-2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl unterrühren und das Porridge Topping von Gewürzmühle Brecht unterrühren.

4. Das Porridge mit Birne und Dr. Budwig Energiemix verfeinern. Nach Geschmack mit Granatapfelkernen dekorieren.