



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

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



## Glutenfreier Omega-3-Frühstückspudding

### Zutaten

2 Esslöffel Linufit® Pur

4 Esslöffel Magerquark

1 Esslöffel frische Zitronensaft

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Mittelgroße(s) Banane

**Gesamtzeit:** 5 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 306 kcal

### Zubereitung

1. Dr. Budwig Linufit Pur und Dr. Budwig Porridge miteinander vermengen. Nun den Quark, den Zitronensaft und das Dr. Budwig Omega-3 Öl zu einer homogenen Creme verrühren.

2. Anschließend die Quark-Öl-Masse mit der Getreidemischung und der geschälten Banane vermengen.