



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Gurkensalat Original Öl-Eiweiß-Kost

Zutaten

2 Prise(n) Kräutersalz

1 Teelöffel Dill, getrocknet

1 Mittelgroße(s) Gewürzgurke

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Dill, frisch

0.5 Mittelgroße(s) Gurke

1 Teelöffel Zitronensaft

3 Teelöffel frische Vollmilch

3 Teelöffel Omega-3 Leinöl

3 Teelöffel Magerquark

2 Prise(n) Pfeffer

1 Teelöffel Senf

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 206 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke waschen und fein hobeln.
2. Anschließend mit etwas Kräutersalz bestreuen und ziehen lassen.
3. Währenddessen wird die Quark-Leinöl-Mayonnaise zubereitet.
4. Die Gewürzgurken kleinschneiden.
5. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit der Milch und dem Quark verrühren.
6. Nach und nach die weiteren Zutaten hinzugeben.
7. Die Gewürzgurken dazugeben, abgeschmecken und ggf. mixen.
8. Anschließend ggf. weiteren Dill zufügen.
9. Die Quark-Leinöl-Mayonnaise mit den Gurken vermischen, etwas ziehen lassen und genießen.