



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Haselnusseis nach Dr. Budwig

Zutaten

30 g Haselnüsse

3 Esslöffel frische Vollmilch

3 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2 Esslöffel Kakaopulver

100 g Magerquark

1 Esslöffel Honig

Zubereitung

1. Die Haselnüsse fein hacken oder mahlen und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten.
2. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit Quark, Milch und Honig mit dem Mixer verrühren.

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 549 kcal

3. Die gerösteten Haselnüsse und den Kakao dazugeben und nochmals mit dem Mixer verrühren.
4. Diese Mischung für mehrere Stunden einfrieren und anschließend genießen.