



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

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 549 kcal

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.

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