



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Himmlische Budwig Creme

Zutaten

125 g Himbeeren

1 Teelöffel Honig

2 Esslöffel Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone (250 ml)

2 Esslöffel frische Vollmilch

125 g Magerquark

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix, z.B. Dattel-Hanf

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 355 kcal

Zubereitung

1. Aus Quark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Öl nach Wahl eine Budwig Creme herstellen. Dafür alle Zutaten miteinander in einer Schüssel verrühren, bis das Öl nicht mehr zu sehen ist. Nach eigenem Geschmack mit Honig süßen.

2. Nun die Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und anschließend pürieren. Zum Schluss die Himbeer-Soße

passieren.

3. Besonders schön sieht dieses Rezept aus, wenn man es in einem Glas serviert, sodass alle Schichten zu sehen sind. Dafür den Dr. Budwig Energiemix in ein Glas geben, die Budwig Creme darauf verteilen und zuletzt vorsichtig die Himbeer-Soße darüber gießen.