



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Kakaobowl mit Dr. Budwig Linugold

Zutaten

0.5 Stück(e) Bio-Orange

130 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

2 Esslöffel Dr. Budwig Linugold

1 Teelöffel Backkakao

50 ml Dr. Budwig Fermentgold Pur

2 Esslöffel Dr. Budwig Leinöl

1 Teelöffel Mandelmus

1 Teelöffel Kakaonibs

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 5 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 640 kcal

Zubereitung

1. Die Orange gründlich waschen und etwas Schale abreiben. Anschließend die Orange schälen und in Würfel schneiden.

2. Dr. Budwig Porridge in Pflanzendrink, Milch oder Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1-2 Min. köcheln lassen. Kurz abkühlen lassen.

3. Dr. Budwig Linugold, Kakao, Orangenstückchen, Orangenabrieb und das Dr. Budwig Fermentgold Pur unterrühren. In eine Schüssel füllen und 1-2 EL Dr. Budwig Leinöl unterrühren. Zum Abschluss das Porridge mit Mandelmus und Kakao-Nibs garnieren.