



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

Zubereitung

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

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 5 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 640 kcal

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.