



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Kürbis-Apfel-Porridge

### Zutaten

0.5 Stück(e) Apfel

60 g Kürbis

4 Esslöffel Dr. Budwig Porridge

180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Öl Zitrone

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Zimt-Vanille

1 Teelöffel Zimt

4 Stück(e) Mandeln

---

**Zubereitungszeit:** 5 min

**Kochzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 20 min

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 473 kcal

---

### Zubereitung

1. Den Apfel und den Kürbis in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit 3 EL Wasser 5-10 Minuten weich dünsten.

2. Dr. Budwig Porridge und Pflanzendrink, Milch oder Wasser dazugeben. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1-2 Minuten köcheln lassen.
3. Kurz abkühlen lassen und alles in eine Schüssel füllen.  
1-2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl und Zimt unterrühren und mit Apfel und Mandeln dekorieren.
4. Mit Dr. Budwig Energiemix verfeinern und genießen.