



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: 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 untermischen und mit Apfel und Mandeln dekorieren.
4. Mit Dr. Budwig Energiemix verfeinern und genießen.